ਤਤਕਰਾ

ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ

ਦੂਜਾ ਭਾਗ

ਭੂਮਿਕਾ

ਜੋ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹਰਿਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਆਸ ਲੱਗਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁੱਖ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੂਪ ਤੇ ਉਸਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਵ ਕੇ ਜੀ ਹੀ ਜੀ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੌਣ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਣਜਾਣ ਹੈ? ਤੇ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਭਲੀ ਸੰਤਾਨ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਇਹੋ ਜੇਹੀ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਖਾਂ ਤੇ ਸੁਆਦਾਂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਆਸ ਹੀ ਏਨੇ ਹੁਲਾਸ ਦੀ ਦਾਤੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਏਨੀ ਹੀ ਸੁਖੱਲੀ ਹੈ ? ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਏਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਖ ਤੇ ਔਖ ਦੇ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਤਾਂ 'ਪਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ' ਦਾ ਸਮਝਣਾ ਬਾਂਝ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਰ ਏਹ ਮਨੁੱਖ ਉਤਪਤੀ ਦੀ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਤਾਂ ਖੁਦ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦੀ ਤੋਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਆਪ ਸੁਖ ਸਰੂਪ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਫੇਰ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਇਕ ਅਖਾਉਤ ਕਿਉਂ ਬਣ ਗਿਆ ? ਓਹ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਖਾਣ ਪੈਹਰਾਣ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋ ਨਿਯਮ ਉਸਨੇ ਬੱਧੇ ਸਨ ਓਹ ਤੈਹਜ਼ੀਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਭੁਲਾ

ਦਿਤੇ । ਅਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਣੇਪਾ ਕੋਈ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਪਰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਰੱਤਾ ਭਰ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਪਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਤੇ ਇਕ ਅੱਧੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਰੋਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਮੁਹੱਬਬ ਬਣਨ ਦਾ ਚਾਉ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਐਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵਿਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਣ ਗਿਣ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਚਿਰ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਦਾ ਫਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਭਾਵ ਏਹ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਤਾਪ ਆਦਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਲ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਧਿ- ਆਨ ਫੇਰਨ ਦਾ ਤੇ ਵਿਯਮ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਣ ਦੇ ਉਪਾਲੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਤਰਲੇ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਏਹ ਹੈ ਕਿ (ੳ) ਜਣੇਪਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਕਿੰਤੂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਕ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਸ਼ਟ ਨਿਭਣ ਲਈ ਬਣੀ ਹੈ; (ਅ) ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਏਹ ਕੁਝ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਪਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ; (ੲ) ਪਰਸੂਤ ਦੀ ਇਕ ਮੌਤ ਹੋਰ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਮੌਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ॥ ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮ੍ਰਯਾਦਾ

ਵਿਰਧ ਜਣੇਪਿਆਂ ਵਿਚ ਅੱਬਲ ਤਾਂ ਮਸੂਮ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਜੇਹੀ ਜ਼ਿੰਦੜੀ ਵੀ ਪਿਛਲੀ ਪੈਰੀਂ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੀਲੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਅਟਕ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਲ ਦੇ ਉਹ ਦਿਹਾੜੇ ਮੌਤ ਨਾਲੋਂ ਮੰਦੇ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਤੇ ਜੇਹੜੇ ਪੈਹਲੇ ਬਾਲ ਮਾਂ ਪਿਛੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮਹਿਟ੍ਰਾਂ ਵਾਲੀ ਬਿਖੜੀ ਡੰਡੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਮਤ੍ਰੇਈ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਸਲੂਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਂ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਭੁੱਲਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਬੇਸ਼ਕ ਏਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰਿਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਿਛੇ ਰੁਲਨ ਲਈ ਬਾਲ ਛੱਡਕੇ ਹੀ ਮਰੇ, ਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਪੈਹਲੇ ਹੀ ਪਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਪਰਲੋਕ ਸਿਧਾਰ ਜਾਣਾ ਕੀ ਕੋਈ ਨਿਕਾ ਜੇਹਾ ਸੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਮਾਂਵਾਂ ਦਾ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੂਢ, ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਾਉਟ ਤੋਂ ਅੱਗਜਾਤ ਦਾਈਆਂ ਦਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਸੂਤਾ ਦਾ ਪਤੀ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਣੀ ਬੇਸਮਝੀ ਵਿੱਚ ਭੋਲੇ ਭਾ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਅਰ ਤੁਸੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੁਹਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹਨੇ ਅਗਲੇ ਹਾਲੋਂ ਵੀ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ? ਬਸ,

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਨਾਂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਇਕ ਕੁੰਢ ਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਉਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਣਜਾਣੂ ਨਾਇਣ ਜਾਂ ਮਿਰਾਸਣ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਦੇਣੀਆਂ ਉਤਨੀ ਹੀ ਅਕਲ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।ਇਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਦੇ ਹਥੀਂ ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਾਂ ਤੇ ਪੁਤ੍ਰ ਜਾਨੋਂ ਬਚ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਣੇਪਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਬਣੀ ਹੀ ਸੁੱਖੀਂ ਸਾਂਦੀ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੈ। ਹਾਂ ਜੇ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਾੜੀ ਦਾਈਆਂ ਗੋਚਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਰ ਫੇਰ ਕੋਈ ਮਾਂ ਬਾਲ ਜੀਉਂਦਾ ਉੱਠ ਖੜੋਂਦਾ ਤਾਂ ਬੇਸ਼ਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਸੀ।

ਸੋ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਿਦੋਸਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੇ ਨਾਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਏਹ ਹਨ:—(੧) ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ, ਖਾਣ ਪੈਹਰਾਣ, ਰੈਹਣੀ ਬੈਹਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਨਾਂ ਹੋਣੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (੨) ਇਸ ਅੱਗਜਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿੰਗੇ ਟੇਢੇ ਜਣੇਪਿਆਂ ਦਾ ਪੈ ਜਾਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੇਵਲ ਕੁੰਢ ਦਾਈਆਂ ਹੀ ਲਭਦੀਆਂ ਹਨ। (੩) ਸਿੱਧੇ ਸਾਧੇ ਵਿਯਮ ਵਿਚ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਉਸੇ ਨਵਾਕਫੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜੇਹੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਸੂਤ ਤਾਪ ਤੇ ਅਠਰਾ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਸ ਤ੍ਰਿਪਾਸੀ ਅੱਗਜਾਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਘਟਾਣ ਦੇ ਤਰਲੇ ਵਿਚ

ਏਹ ਨਿੱਕੀ ਜੇਹੀ ਪੁਸਤਕ ਲਿੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਤੇ ਇਸ ਪਰ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਜਤਨ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀਕੁ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹੋਈਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਉਹੋ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿ ਪਰਸੂਤਾ ਤੇ ਉਸਦੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਵਿਰੁਧ ਜਣੇਪੇ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਿੱਖਯਾ ਪਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਵਿਯਮ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਟੁਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਓਹ ਉਸ ਸਿੱਖਯਾ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੇਵਲ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਪਣੇ ਵਿਯਮ ਦੇ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਹਲੀ ਸਿੱਖਯਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰੇਗੀ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜੀ ਦੀ ਲੋੜਹੀ ਨਹੀਂਰਹਵੇਗੀ।ਜਣੇਪੇ ਵਿਚ ਸਿਆਣੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਤੇ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਸੂਤ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਂ ਰੱਖਣ ਕਰਕੇ ਵਿੰਗੇ ਟੇਢੇ ਜਣੇਪਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਆਪ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਦੁਹਰਾਣ ਵੇਲੇ ਅਪਣੀ ਗੰਭੀਰ ਵਿਦਵਤਾ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਤਜਰਬੇ ਦ੍ਵਾਰਾ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਤੀ।

੨੫ ਮਾਰਚ } ਅ. ਸ.
੧੯੧੨

੧ ਓ ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ।

ਪਰਸੂਤਾ ਪ੍ਰਬੋਧ

ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ

੧–ਰਿਤੂ ਤੇ ਉਸਦੇ ਰੋਗ

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਲਹੂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਛਿੱਟੀ, ਕਪੜੇ ਅਥਵਾ ਰਿਤੂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਰਿਤੂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਲੜਕੀ ਜਵਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਕੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਤੇ ਸੁਭਾ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਟਵਟਾਉ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਸ਼ਕਲ ਤੇ ਬੈਠਣ ਉੱਠਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੀਵੀਂਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਜੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੇ ਬਗੈਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਿਆ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਹੁਣ ਓਹ ਇਕੱਲੀ ਬੈਠਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ

ਹੈ। ਬਾਲਪਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਖੇਲਣ ਮਲ੍ਹਣ ਦਾ ਚਾਉ ਆਪ ਤੋਂ ਆਪ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਰਮ ਤੇ ਹਯਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਖੇਡਣ ਮੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਥਾਂ ਚੁਪ ਚਾਪ ਤੇ ਉਦਾਸ ਜੇਹੀ ਰੇਹਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਟਵਟਾਉ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਏਹ ਕਿ ਏਹ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਪੁਤ੍ਰੀ ਦੀ ਜੋ ਅਵਸਥਾ ਹੁਣ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸ ਬਾਬਤ ਸਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿੱਖਯਾ ਉਸਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਹਰਿਕ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਦੱਸ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਲੜਕੀ ਤੋਂ ਤ੍ਰੀਮਤ ਬਣਾਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਸੁਘੜ ਤੇ ਦਰਦ ਮੰਦ ਮਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਿੱਖਯਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੇ ਹੀ ਮਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸ਼ਰਮ ਆਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਪਣੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਨੂੰ ਚੁਪਚਾਪ ਸਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਸਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਵਿਚਾਰਕੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਵਰਤਣ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਧੀ ਦੀ ਏਹ ਅਜੋਗ ਸ਼ਰਮ ਹੱਟ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜੋ ਦੁਖ ਦਰਦ ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਉਸਨੂੰ ਹੋਇਆ ਕਰੇ ਉਹ ਝਟ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਆ ਕਰੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਏਹ ਵਟਵਟਾਉ ਦੇਖਕੇ ਡਰ ਜਿਹਾ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਪੈਹਲੀ ਹੀ ਵਾਰ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਐਸੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੜਕੀ ਲਈ ਬੜੇ ਹੀ ਅਣੋਖੇ ਤੇ ਨਵੇਂ ਭਾਸਦੇ ਹਨ। ਯਥਾ-ਤਬੀਅਤ ਵਿਚ ਥਕੇਂਵਾਂ ਅਰ ਹੇਠਲੇ ਧੜ ਵਿਚ ਬੋਝ ਤੇ ਤਣਾਉ ਜਿਹਾ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਵਾਰ ਨ੍ਹਿੰਮੀ ੨ ਦਰਦ ਤੇ 'ਸਰੀਰ' ਪੁਰ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਅਰ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਪ ਜੇਹੇ ਦੀ ਕਣਸ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸੁਦਾ ਜੇਹੇ ਦੀ ਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਓਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਤ ਅਠ ਦਿਨ ਏਹ ਦਸ਼ਾ ਰੈਹਣਦੇ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿੱਟੀ ਜੇਹੀ ਲੇਸ ਨਿਕਲਨੀ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ੨ ਨਿਰੋਲ ਲਹੂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ, ਲਹੂ ਆਉਣ ਦੀ ਢਿੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੈਹਲੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਜਾਣੋ ਕਦੇ ਸਨ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਲਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆ ਕੇ ਅੰਤ ਓਹ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ੨੮-੨੯ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਰਿਤੂ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਪਹਿਲ ਕਪੜੇ ੧੪ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਹਲੀ ਵਾਰੀ ਹੀ।

ਕਪੜੇ ਐਸੇ ਅੱਚਣ ਚੇਤ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਹਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਹੋਰ ਹੀ ਅਸਚਰਜ ਗੱਲ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਏਹ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਲਾ ਰੱਤੀ ਭਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਮਾਂ ਭੈਣਾਂ ਭਾਵੀਆਂ ਚਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਏਹ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਪੜਦਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਲੇ ਦੇ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਏਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਤਰ ਨਾਲ ਇਸ ਪੜਦੇ ਨੂੰ ਚੀਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।ਏਹ ਕਾਰਜ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ (ਮੇਮ) ਪਾਸੋਂ ਕਰਾਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਪੈਹਲੀ ਵਾਰ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਰਿਤੂ ਬੇਮ੍ਰਯਾਦਾ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਕਦੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਕਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਕਦੇ ਚਾਰ ੨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਫਰਕ ਨਾਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤਾ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਿਉਂ ੨ ਲੜਕੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਿਉਂ ੨ ਰਿਤੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਸਿਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਇਗਾ ਅਰ ਜੇਕਰ ਲੜਕੀ ਦੇ

ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਪੁਰ ਵੀ ਰਿਤੂ ਨਿਯਮ ਸਿਰ ਨਾਂ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਵਿਆਹੇ ਜਾਣ ਪੁਰ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਬੇਮ੍ਰਯਾਦੇ ਰਿਤੂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਇਲਾਜ ਈਹਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹੇ ਜਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਏਹ ਬੇ ਮ੍ਰਯਾਦਗੀ ਦੁੱਖ ਦੇਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਹੋ ਪੈਣਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸਭ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਆਪਣਾ ੨ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੇਦ ਦੇ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰਿਤੂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੱਠ ਜਾਂ ਦਸ ਦਿਨੋ ਤਕ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਮੈਲਾ ਜੋ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਓਹ ਡੇਢ ਛਟਾਂਕ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਢਾਈ ਛਟਾਂਕਾਂ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਏਹ ਮਿਕਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਆਦਤ,ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅਥਵਾ ਪਿੰਡ ਦੀ ਜਲ ਪੌਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧ ਘਟ ਵੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਵੀ ਰੱਖ ਪੋਖ ਕਰੇ ਅਰ ਅਕਲ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਖਾਸਾ ਅਰੋਗ ਰੈਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਪਾਸੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੇ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਪਤੀ ਪਾਸ ਰਿਆਂ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਰਿਤੂ ਆਉਣ

ਦਾ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈੜਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਏਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹਿੰਦੂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਸਭ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭਰਤੇ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਵਰਜਿਤ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਜਿਸ ਰੱਖਯਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚੇ। ਇਹ ਰੱਖ ਇਤਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਪੱਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਥੋੜਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹਥ ਪੈਰ ਪਾਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਸਰਦੀ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਰਿਤੂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਪੇਡੂ ਤੇ ਨਲਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਤਕ ਕਪੜੇ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਨਾਂ ਆਉਣ ਏਹ ਰੋਗ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛਡਦਾ। ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ-ਤ੍ਰੀਆਂ ਨਿੱਘੇ ਕਪੜੇ ਪਾਕੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਨਾਲ ਵਿਚ ਇਸ ਰੱਖ ਦੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਉਸਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅੱਜ ਭਲਕ ਵਿਚ ਹੀ ਕਪੜੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਸੋ ਉੱਸੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹਰਿੱਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠਲਿੱਖੀ ਸਿਖਿਆ ਪੁਰ ਤੁਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ:—

੧-ਲੱਸੀ, ਸ਼ਰਬਤ, ਦਹੀਂ, ਹਰਿਕ ਠੰਢਾ ਫਲ ਤੇ

ਖੱਟੀ ਚੀਜ਼—ਏਹ ਨਾਂ ਵਰਤੇ।

੨—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਰੇਸ਼ਾ(ਜ਼ੁਕਾਮ)ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ਓਹ ਨਾਂ ਵਰਤੇ। ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਅਥਵਾ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮਾਤੂ ਜ਼ਹਿਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਬੁਰੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਲਾ ਜੇ ਰੇਸ਼ਾ ਲੱਗ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਠੰਢੇ ਸ਼ਰਬਤ ਅਥਵਾ ਲੁਆਬ ਨਾਂ ਪੀਵੇ, ਤੇ ਬਿਨਫ਼ਸ਼ੇ ਦਾ ਦੁਸ਼ਾਂਦਾ ਵਰਤੇ।

੩—ਜੇ ਪੈਰੀਂ ਜਰਾਬਾਂ ਪਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

੪—ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾ ਜੋ ਮਾਫਕ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਯਥਾ ਕੰਸਟ੍ਰਾਇਲ, ਹਰੜਾਂ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ, ਗੁਲਕੰਦ ਜਾਂ ਤ੍ਰੀਫ਼ਲ ਜ਼ਮਾਨੀ ਵਰਤਕੇ ਕਬਜੀ ਦੂਰ ਕਰੇ।

੫—ਜੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ ਅਥਵਾ ਕੁਲਫ਼ੀਆਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ।

੬—ਚਾਹ ਦਾ ਪੀਣਾਂ ਰਿਤੂ ਦੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਸਹਾ-ਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਪਤਲੀ ਜੇਹੀ ਚਾਹ ਪੀ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹੈ।

੭—ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਮਰੂੰਡੇ, ਰੇਉੜੀਆਂ, ਗੱਜਕ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਆਦਿ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੯–ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁੱਛਤਾ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਕੋਈ ਸੁਖਦਾਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ) ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ, ਸੁਕਾਕੇ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਂਆਂ ਵਿਚ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਕਿ 'ਮਾਸਕ ਦਿਨਾਂ' ਵਿਚ ਜਦ ਕਪੜੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਟਾ ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੱਦੜ ਜਿਹਾ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤਰਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਵਾਰ ਲੀਰਾਂ ਪਤੀਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਇਕ ਲਹੂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੱਢਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਧਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 'ਮਾਸਕ ਦਿਨਾਂ' ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਕ ਟਾਕੀ ਟੱਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਦ ਦਿਨ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੋਟਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਟਲੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਟਾਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਮਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੇ ਤਕ ਕਿ ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਨਾਂ ਹੋਵਣ ਤਾਂ ਧੋਬਣ ਪਾਸੋਂ ਮੁਲ ਲੈਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋੜ ਸਮਝਕੇ ਸਾਬਤ ਕਪੜੇ ਵੀ ਮੈਲੇ ਨਾਲ ਭਰਕੇ ਸੁਟ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਹੀ ਕਪੜੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਚਾਹੇ ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ [illegible] ਕਰਕੇ ਕੱਠੇ ਕਰ ਛਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਨੈਪਕਿਨ (ਅਥਵਾ ਰੁਮਾਲ) ਵਲਾਇਤ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਲੀਰਾਂ ਪਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਗੁਣਕਾਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਏਹ ਰੁਮਾਲ ਅਕਸਰ ਦੁਸੂਤੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਕ ਮੈਲੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੱਢਕੇ ਵੱਖ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਭੰਗਣ ਅਥਵਾ ਟਹਿਲਣ ਉਸਨੂੰ ਸਾਬਣ ਲਾਕੇ ਧੋ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਓਹੋ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਦੂਜਾ ਜੋ ਹੁਣ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ ਕੱਢਕੇ ਵੱਖ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਏਹ ਸਾਰੇ ਰੁਮਾਲ ਧੋਬੀ ਕੋਲੋਂ ਧੁਆਕੇ ਸੰਦੂਕ ਵਿਚ ਸਾਂਭਕੇ ਰੱਖ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਲੋੜ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਫੇਰ ਕੱਢਕੇ ਵਰਤ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਯਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਸੂਤੀ ਦੇ ਰੁਮਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਯਮ ਦੇ ਦਿਨ ਲੰਘਾ ਕੇ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਐਸੇ ਸੂਤ ਰੁਮਾਲ ਟਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਸੁਖਦਾਈ ਚੀਜ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਿਥੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਟਾਕੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹੋ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਲੋਕ ਧਨਾਢ ਹਨ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਮਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਵਧਕੇ ਅਰੋਗ ਰੱਖਕ ਤੌਲੀਏ (Sanitary Towels) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਨ ਵਿਯਮ ਸਬੰਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ [illegible] ਜਾਸੀ।

ਰਿਤੂ [illegible] ਸਾਰੇ ਰੋਗ, [illegible] ਰਿਤੂ ਆ-

ਉਣਾ ਅਥਵਾ, ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਆ ਜਾਣਾ, ਉੱਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋਜਾਣਾ ਅਥਵਾ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਜਿਹਾ ਲੇਸਲਾ ਪਾਣੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਏਹ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਆਪ ਤੋਂ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰੀ ਦਵਾ ਜੋ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਛਾਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਜੇਕਰ ਦਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਅਤਯੰਤ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

[ਰਿਤੂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਜਾਣਾ]

ਅਸੀ ਉੱਪਰ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹਥ ਪੈਰ ਪਾਣ ਨਾਲ ਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰਾਂ ਸਰਦੀ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਰਿਤੂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਡੂ ਅਰ ਨਲਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਕਪੜੇ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਨਾਂ ਆ ਜਾਣ ਏਹ ਦੁਖ ਇਕਸਾਰ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਏਹ ਰੋਗ ਬੜੇ ਹੀ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚਾਰੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ਸਦਾ ਹੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਓਹ ਸੰਤਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਰਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤਕ ਕਪੜਿਆਂ [illegible] ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਦੂਰ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਆਧਾਨ ਹੋ [illegible] ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੋ [illegible]

ਪੈਹਲੇ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣਾ ਫੇਰ [illegible] ਦਰਦ

ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ। ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਲਗਿਆਂ ਜੇ ਕਰ ਪੇਡੂ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਸੀ ਦੀ ਗਰਮ ੨ ਪੁਲਟਸ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਧਰਨ ਉਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ ਬਬੂਨੇ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਦਰਦ ਨਾਂ ਘਟੇ ਤਾਂ ੪ ਰੱਤੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਆਟਾ ਰਲਾਕੇ ਗੋਲੀ ਬਣਾ ਲਵੇ ਅਰ ਜਦ ਤਕ ਦਰਦ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰੋਗਣ ਨੂੰ ਖੁਆਈ ਜਾਓ। ਦਰਦ ਹਟਦਿਆਂ ਸਾਰ ਰਿਤੂ ਆਪ ਤੋਂ ਆਪ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਰਿਤੂ ਨਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਾਂ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰੋ:— ਸਵੇਰੇ ਅਰ ਸ਼ਾਮ ਦੋਨੋਂ ਵੇਲੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਆਦਿਕ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਇਤਨਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਜੋ ਕਮਰ ਤਕ ਆ ਜਾਵੇ ਰੋਗਣ ਉਸ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਇਸਤੋਂ ਪੈਹਲੇ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਵੇ। ਯਥਾ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਖੂਬ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੇ ਅਰ ਉਸ ਵਿਚ ਅੱਗ ਬਾਲਕੇ ਜਾਂ ਭਖਦੇ ੨ ਕੋਲੇ ਰੱਖਕੇ ਉਸਨੂੰ ਖੂਬ ਨਿੱਘਾ ਕਰ ਲਵੇ। ਫੇਰ ਉਸ ਗਰਮ ਜਲ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ ਅਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਜੇਹੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਖੂਬ ਪੂੰਝ ਸੁਕਾ ਕੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੈਰੀਂ ਜਰਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਹੀ

ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੀ ਕੋਈ ਗਰਮ ਕਪੜਾ ਲੈਕੇ ਲੇਟ ਰਹੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਨਾਂ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਥੋੜਾ ੨ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਣਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਤੂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਗਾ। ਜੇ ਨਾਂ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਾਂ ਰਾਈ ਦੇ ਅਰਗਟ ਦੇ ਸਤ ਦਾ ਅਰਕ (Liquid Ext. of Ergot ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਲੈਕੇ ਦੋ ਢਾਈ ਤੋਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿੰਨੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੀ ਬਣਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ। ੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਉੱਪਰਲੀ ਦਵਾ ਅਰ ਡੇਢ ਕੁ ਛਟਾਂਕੀ ਸੁਥਰਾ ਪਾਣੀ ਪਾਣ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸਵੇਰੇ, ਇਕ ਦੁਪੈਹਰ ਨੂੰ ਤੇ ਇਕ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਪੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਰਿਤੂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਵਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ:—

ਏਲਵਾ ੬ ਮਾਸ਼ੇ, ਰੇਵੰਦ ੬ ਮਾਸੇ, ਅਫਸੰਤੀਨ ੩ ਮਾਸੇ, ਕੇਸਰ ੨ ਮਾਸੇ ਤੇ ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ ੨ ਮਾਸੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨ ਪੀਹ ਛਾਣਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਗੋਲੀ ਬੱਝਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਔਖ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ (ਮਾਖਿਓਂ) ਜਾਂ ਗੁੜ ਰਲਾ ਲਵੋ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ, ਇਕ ਸਵੇਰੇ ਇਕ ਸ਼ਾਮ,

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਧਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਅਰਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ:-ਸੌਂਫ ੬ ਮਾਸੇ, ਖੀਰਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜ ੬ ਮਾਸੇ, ਕਸੁੰਭੇ ਦੇ ਬੀਜ ੬ ਮਾਸੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਟਣੀ ਮਾਫਕ ਘੋਟਕੇ, ਛਾਣ ਕੇ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗੋਲੀ ਲਿਆ ਕਰੇ। ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਗਾ ਤੇ ਰਿਤੂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ॥

ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਹਲਕੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ ਜੋ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਯਥਾ, ਸਾਬੂਦਾਣਾ, ਅਰਾਰੂਟ, ਖਿੱਚੜੀ, ਯਖਨੀ ਆਦਿ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇੱਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸੰਜਮ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਦ ਰਿਤੂ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨ੍ਹਾ ਧੋ ਲਵੇ, ਫੇਰ ਅਸਲੀ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਦੇ ਵਾਸਤੇ ੧ ਰੱਤੀ ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ ਅਰ ੨ ਰੱਤੀਆਂ ਏਲਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ਮਹੀਨਾ ਭਰ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਇਕ ੨ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਏਹ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਜਦ ਤਕ ਪੂਰੀ ੨ ਸਰੋਗਤਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਕ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੀ ਜਾਓ ॥

[ਰਿਤੂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਆਉਣਾ]

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਵੱਧਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੈ। ਐਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ। ਯਥਾ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਹਲਦੀ, ਗਰਮ ਮਿਸਾਲਾ। ਹੱਥ ਵੀ ਨਾਂ ਲਾਵੇ। ਠੰਢੀਆਂ ਤੇ ਤਰ ਅਰ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰ ਹਨ, ਯਥਾ-ਅਨਾਰ, ਨਾਖਾਂ, ਸੇਉ ਆਦਿਕ। ਅਨਾਰਾਂ ਦੇ, ਨਿੰਬੂਆਂ ਦੇ ਤੇ ਸੰਦਲ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਦਾ ਅਰ ਕੇਉੜੇ ਬੇਦ ਮੁਸ਼ਕ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਸ਼ਰਬਤ ਦੋ ਤੋਲੇ ਲੈਕੇ ਵਿਚ ਅਧੀ ਕੁ ਛਿਟਾਂਕ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਅਫਸੰਤੀਨ ਤੇ ਅੰਜਬਾਰ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਵੀ ਵਾਧੂ ਲਹੂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤਯੰਤ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਪੇਟ ਪੁਰ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠ ਵਾਰ ਬਰਫ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਹੂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜੇ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਮਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੇਕਰ ਲਹੂ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੋ ਦਵਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ॥

੧-ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ ਇਕ ਰੱਤੀ, ਸ੍ਰਿਫ ਦਾ ਆਟਾ

ਅੱਧੀ ਰੱਤੀ। ਏਹ ਇਕ ਗੋਲੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹੈ ਤੇ ੨੧ ਦਿਨ ਅਜੇਹੀਆਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਰੋਜ, ਇਕ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਇਕ ਸ਼ਾਮ, ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਗੋਲੀ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਭਰ ਕਿੱਕਰ ਦੀ ਗੂੰਦ ਮਿਲਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਏਹ ਮਾਫਕ ਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ।

੨—ਦੂਜੀ ਦਵਾ ਏਹ ਹੈ:-ਅਫੀਮ ੧ ਮਾਸਾ, ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ ੨ ਮਾਸੇ, ਮਾਜੂ ੬ ਮਾਸੇ, ਮਾਂਈਂ ੬ ਮਾਸੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨ ਪੀਹ ਛਾਣਕੇ ਲੋੜ ਮੂਜਬ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਕੇ ੨੪ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਵੈ ਅਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਓ।

ਜੇਕਰ ਲਹੂ ਬਹੁਤਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਅਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੰਜ ਰੱਤੀਆਂ ਰਾਈ ਦੇ ਅਰਗਟ ਦਾ ਬੂਰਾ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਜਦ ਤਕ ਅਰਾਮ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇਸ ਦਵਾ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਯੋਗ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਕਦਾਚਿਤ ਨਾਂ ਵਰਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਏਹ ਰੋਗ ਸਗੋਂ ਵਧੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

['ਸਰੀਰ' ਵਿਚ ਖੁਰਕ ਹੋਣੀ]

ਕਦੇ ੨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ 'ਸਰੀਰ' ਵਿਚ ਖੁਰਕ
ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਗਰਮੀ ਦੀ
ਬਹਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਤੇ ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਕ
ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਲਾ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ
ਵੀ ਇਹ ਦੁਖ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗਣ ਖੁਰਕ ੨
ਕੇ ਉਤੋਂ ਚਮੜਾ ਉਧੇੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਵੀ
ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਬਿਪਤਾ
ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਮੈਲੇ ਰੈਹਣ ਨਾਲ, ਇਸ਼ਨਾਨ
ਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, 'ਸਰੀਰ' ਵਿਚੋਂ ਚਿੱਟੀ ਜੇਹੀ ਲੇਸ
ਆਉਣ ਨਾਲ, ਰਿਤੂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਅਥਵਾ ਰਿਤੂ ਦੇ
ਬਹੁਤੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜੇਕਰ
ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਰਿਤੂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਪਰ
ਦੱਸੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਤੂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।
ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ
ਇਲਾਜ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:-

ਰੋਗਣ ਨੂੰ ਸ੍ਵੱਛ ਪੌਣ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ
ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਗੰਦ ਮੰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ
ਸਾਗ ਤ੍ਰਕਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੌਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ
ਕੇ ਖਾਵੇ ਅਰ ਮਹਾਂ ਪ੍ਰਸਾਦ ਤੇ ਗਰਮ ਮਿਸਾਲੇ ਕਦੇ ਨਾਂ
ਖਾਵੇ। ਇਸ ਰੋਗ ਲਈ ਰੋਗਣ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ
ਰਹਿਣਾਂ ਅਤਯੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਦਵਾ
ਹਾਜ਼ਮੇ ਅਰ ਖੁਰਕ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ:-ਤਬਾਸ਼ੀਰ

੬ ਮਾਸੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਲਾਚੀਆਂ ੩ ਮਾਸੇ, ਸੌਂਫ ੨ ਮਾਸੇ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ੨ ਤੋਲੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹਕੇ ਫੱਕੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਰ ਥੋਹੜੀ ਜੇਹੀ ਆਉਲੇ ਸਾਰ ਗੰਧਕ ਪੀਹਕੇ ਵਖਰੀ ਰਖ ਛੱਡੋ । ਸਵੇਰ ਅਰ ਸ਼ਾਮ ਦੋਨੋਂ ਵੇਲੇ ਇਕ੨ ਮਾਸ਼ਾ ਫੱਕੀ ਲੈਕੇਤੇ ਉਸਵਿਚ ਇਕ੨ ਰੱਤੀ ਪੀਠੀ ਹੋਈ ਗੰਧਕ ਮਿਲਾਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈ ਲਿਆ ਕਰੋ ਅਥਵਾ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਕੜਾਹ ਵਿਚ ਏਹ ਫੱਕੀ ਲਪੇਟ ਕੇ ਲੰਘਾ ਲਿਆ ਕਰੇ । ਪਰ ਕੜਾਹ ਮੈਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਆਟੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਬਜ਼ੀ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ।

'ਸਰੀਰ' ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁਠ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤ੍ਰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਓਹ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਕ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਕੌਂਡੀਜ਼ ਫਲੂਇਡ (Condy's fluid) ਦੀ ਜੋ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੰਗਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਇਸਦਾ ਮਿਲਾਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹਥ ਪਾਣੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ।

੨-ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਵਿਆਹ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ੪੫ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਾਈਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਆਸਾਂ ਉਮੈਦਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚ੨ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਧਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਲਈ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਅਤਯੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਹਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਣਨ ਕਰਕੇ ਓਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਵੇਗੀ। ਏਹ ਨਿੱਕੀ ਜੇਹੀ ਪੁਸਤਕ ਸਾਧਾਰਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਤਯਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਏਹ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਕਿ ਅਸਲੀ ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ੨ ਨਿਸ਼ਾ-ਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਤੇ ਵਿਅਰਥ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਲਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਮ-ਝਣਾ ਵੀ ਕਠਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਓਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਣ ਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਓਹ ਥੋੜੇ ਹੀ ਚਿਰ ਤਕ ਮਾਵਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (੧) ਗੁਪਤ ਤੇ (੨) ਪ੍ਰਗਟ। ਗੁਪਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਓਹ ਅੰਦਰਲੀਆਂ

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:—

੧–ਕਪੜੇ ਆਉਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣੇ।

੨–ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ੨ ਹੋਣਾ ਤੇ ਕੈ ਅਥਵਾ ਸੁੱਕੇ ਉਛਾਕ ਆਉਣੇ।

੩–ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਘੜੀ ੨ ਥੁੱਕਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰੇ।

੪–ਭੁੱਖ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਬਦਲ ਜਾਣੀ, ਅਰਥਾਤ ਉਸਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘਟ ਜਾਣਾ।

੫–ਭੈੜੀਆਂ ੨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਨਾ।

੬–ਕਈ੨ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੁੜ ਜਾਣਾ।

੭–ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਰਕਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦ੍ਵਾਰਾ ਅਪਣੇ ਗਰਭ-ਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਉਸਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਨਾਂ ਹੋਣ।

ਪ੍ਰਗਟ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਹ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਥਾ:—

੧–ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।

੨–ਦੁੱਧੀਆਂ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਣਾ।

੩–ਦੁੱਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੈ ਜਾਣਾ।

੪–ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਨ ਲਾਕੇ ਸੁਣਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣੀ।

੫–ਪਿੰਨੀਆਂ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।

੬–ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕੁਛ ਊਦਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।

੭–ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ।

੮–ਉਠਿਆਂ, ਬੈਠਿਆਂ, ਲੇਟਿਆਂ ਨਬਜ਼ ਦਾ ਇਕਸਾਰ ਰੈਹਣਾ।

[ਕਪੜਿਆਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ]

ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਗਰਭ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸਮਝਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਿਚ ਏਹ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਂਵ ਵੀ ਤਿੰਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਚੌਂਹ ਚੌਂਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁੱਧੀਆਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤਾ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਏਹ ਸਭ ਕੁਛ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਓਹ ਬਾਉ ਤੇ ਗੈਸ

ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੌਵੀਂ ਵਿਆਹੁਕ ਕੰਨਜਾਂ ਨੂੰ ਪਤੀ ਸੰਜੋਗ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਤਿੰਨ੨ ਚਾਰ੨ ਮਹੀਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਥੋੜੀਆਂ ਜੇਹੀਆਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮੁੱਦਤ ਹੀ ਕਪੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਐਸੀ ਨਿਯਮ ਵਿਰੁਧ ਦਸ਼ਾ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਏਹੋ ਸਮਝਣਾਂ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਜੇਕਰ ਨੌਵੀਂ ਵਿਆਹੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਟ ਕਾਰਨ (ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿਕ) ਮੌਜੂਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੱਕ ਨਿਸਚਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਧਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਿਸਦਾ ਰਿਤੂ ਪੈਹਲੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

[ਕੈ ਅਰ ਜੀ ਦਾ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ]

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਦ ਹੀ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਈਆਂ ਦਾ ਪੈਹਲੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਗਰਭ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਕਦੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਐਸੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਜੀ ਕੱਚੇ

ਅਥਵਾ ਓਥਾੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ । ਆਮ ਨਿਯਮ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਅਰਥਾਤ ਤੜਕੇ ਹੀ ਕੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਅਰੋਗ ਅਰ ਸਤ੍ਰਾਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਕੈ ਵਿਚ ਆਂਡੇ ਦੀ ਕੱਚੀ ਸਫੇਦੀ ਵਰਗੀ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲੇਸ ਜੇਹੀ ਨਿਕਲਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਪਰ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਮੇਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਵੇਰਦੀ ਕੈ ਮਗਰੋਂ ਰੋਟੀਆਦਿਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਾ ਪੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਈਆਂ ਦਾ ਜੀ ਇਤਨਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਚੀਜ ਭੀ ਪੇਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਠੈਹਰ ਸਕਦੀ ਅਰ ਏਹ ਦਸ਼ਾ ਵਿਯਮ ਤਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਏਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੀ ਦਾ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਰ ਕੈ ਦਾ ਆਉਣਾ ਗਰਭ ਦੇ ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇਖੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਪੜੇ ਆਉਣੇ ਭੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਰ ਜੀ ਭੀ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਸਮਝ ਲਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਧਾਨ ਹੋਗਿਆ ਹੈ ।

['ਸਰੀਰ' ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਣਾ]

'ਸਰੀਰ'ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਣਾਭੀ ਗਰਭ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਅਰ ਬਹੁਤ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ 'ਸਰੀਰ' ਦੀ ਅੰਦ੍ਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਦਾ ਰੰਗ ਗੁਲਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗਰਭ ਹੋਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਦਾ

ਰੰਗ ਬਦਲ ਕੇ ਕਝੂ ਨੀਲਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਜਿਕੇ ਜਿਹੇ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਚਾਨਣੇ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਸ ਰੰਗ ਬਦਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ 'ਹੋਠਾਂ' ਨੂੰ ਨਖੇੜ ਕੇ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਰੰਗ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਵੇਖਣ ਸਮੇਂ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਸਥਾਨ ਪਰ ਚਾਨਣਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ । ਮੇਰੀ ਰਾਇ ਵਿਚ ਗਰਭ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹੋ ਹੈ । ਇਸ ਰੰਗ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ੨ ਏਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਨ ਦੀ ਸੰਘੀ ਵਿਚੋਂ ਮਲਾਈ ਵਰਗੀ ਇਕ ਮਿਘਣੀ ਤੇ ਲੇਸ ਦਾਰ ਚੀਜ ਵੀ ਨਿਕਲਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

[ਮੂੰਹ ਦਾ ਆਉਣਾ]

ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੁੱਕਾਂ ਤੇ ਰਾਲਾਂ ਆਉਣ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਆਉਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਏਹ ਓਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਕਦੇ ਨਾਂ ਕਦੇ ਅਥਵਾ ਸਾਰਾ ਚਿਰ ਹੀ ਰੈਹ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਦੇ ੨ ਏਹ ਇਤਣੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਰਾਤ ਵਿਚ ਅਧ ੨ ਸੇਰ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਥੁੱਕਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਥੋੜੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗਰਭ ਦੀ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ, ਜਿਸਤੋਂ ਹਰਇਕ ਸਿਆਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੀ ਦਸ਼ਾ ਮਲੂਮ ਕਰ

ਸਕਦੀ ਹੈ, ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਲੇਟਿਆਂ, ਬੈਠਿਆਂ, ਖਲੋਤਿਆਂ, ਨਬਜ ਇਕ ਰਸ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਏਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਖਲੋਤਿਆਂ ਨਬਜ ਤੇਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਲੇਟਿਆਂ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਵੇ।ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਦੀ ਨਬਜ ਵਿਚ ਉੱਠਣ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਗਰਭ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਲੋਤੀ ਦਸ਼ਾ ਨਾਲੋਂ ਬੈਠਜਾਣ ਨਾਲ ਨਬਜ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਬਜ ਦੀ ਤੇਜੀ ਅਥਵਾ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਮਲੂਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖੈਨ ਹੈ। ਨਬਜ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਕਰੀਦੀ ਹੈ।ਤੁਸਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਹਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਨਬਜ਼ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।ਆਪ ਦੇਖਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਇਕ ਹਥ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ (ਅੰਗੂਠ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ) ਦੂਜੇ ਹਥ ਦੀ ਵੀਣੀ ਪੁਰ ਰਖਕੇ ਅਰ ਪੋਲੀ ਜੇਹੀ ਦਬਾਕੇ ਨਬਜ ਦੀ ਚਾਲ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਅੰਗੂਠ ਦੇ ਮਢ (ਜੜ੍ਹ) ਤੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਇੰਚ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਵੀਣੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਧੀ ਕੁ ਇੰਚ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਉਕਤ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਦਾ ਹੀ ਨਬਜ ਦੀ ਚਾਲ ਮਲੂਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਿੰਟ ਭਰ ਘੜੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸੂਈ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤੇ ਓਧਰੋਂ ਨਬਜ ਦੀ ਚਾਲ ਗਿਣਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਨਬਜ ਕਿਤਨੀ ਵਾਰ ਹਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਖਲੋਤਿਆਂ ਅਰ ਲੇਟਿਆਂ ਜੇਕਰ ਨਬਜ ਦੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਕੁਛ ਫਰਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਮਲੂਮ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ੨ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵੀ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਹੋਣ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜੋ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹੋ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ੨ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਭੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਤੋਂ ਕਦੇ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਰ ਕਦੇ ੨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[ਦੰਦ ਪੀੜ]

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਵੀ ਇਕ ਭਾਰੀ ਕਰੜੀ ਗਰਭ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੀੜ ਨਾਲ ਕਈ ੨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੀਕ ਦੰਦ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੰਦ ਕਢਾ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਯੋਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦ ਕਢਾਣ ਵੇਲੇ ਜੋ ਖੇਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੈੜੀਆਂ ੨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਕ ਐਸੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਗਰਭ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿਧ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਜੀ ਕਰਨਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ

ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਗਰਭ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਜੀ ਕਈ ੨ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਥਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੀ ਮਠਿਆਈ ਵਲੋਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਟਿਆਈ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੀ ਦੁਧ ਤੋਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ।

ਜੋ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਸਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜੇਹੀਆਂ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਸ ੀ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਣ ਅਥਵਾ ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਇਕਸਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਓਹ ਜ਼ਰੂਰ 'ਮਾਂ' ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ (ਯਥਾ, ਦੁੱਧੀਆਂ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗੋਲ ਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਦਿੱਸ ਪੈਣ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸੁਭਾਗਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਰੰਚਕ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਦੁੱਧੀਆਂ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵਧਣੀਆਂ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਕਠ ੨ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੇ ਵਿਚ ਪੀੜ ਜੇਹੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ੨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤੜਫਣੀ ਜੇਹੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਧੇਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਐਸਾ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚ ਕੁਝ [illegible] ਜੇਹੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। [illegible] ਦੁੱਧਣ [illegible] ਗਾਂਠੀਆਂ [illegible]

ਅਰ ਦਬਾਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦੁਧ ਭੀ ਚੋਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਦੀ ਜੇ ਇਕ ਬੂੰਦ ਭੀ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਏਹ ਗਰਭ ਦੀ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵਧੇਰਾ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਪੇਟ ਚੌਥਾ ਮਹੀਨਾ ਮੁਕਣ ਤਕ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਧਰਨ ਕੁਝ ਕੁ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਪੈਹਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰਾ ਗੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪੇਟ ਹੌਲੀ ੨ ਵਧਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਰ ਨੌਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਮੁੱਕਣ ਤਕ ਧਰਨ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ੨ ਜਾ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ੨ ਧਰਨ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਧੁੰਨੀ ਵਧੇਰੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

[ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਰਕਣਾ]

ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੁਰਕਣਾ ਇਕ ਐਸੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਿਆਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਹ ਏਹ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜੋ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੁਰਕਦਾ ਹੈ ਏਹ ਉਸ ਵਿਚ ਜਾਨ ਪੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਪੁਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਤਨਾ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਏਹ ਗਰਭ ਦੀ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ [illegible] ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ [illegible] ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਪੁਰ [illegible] ਦੇ [illegible]

ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਏਹ ਕਿ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ੨ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਏਹ ਹਨ ਜੋ ਅਸਾਂ ਉੱਪਰ ਦਸੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਏਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਦਿੱਸ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਦਸ਼ਾ ਪੁਰ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਰਿਤੂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਦੁਧੀਆਂ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੀੜ, ਭੁਖ ਦਾ ਬਦਲਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਪੈਣ ਤਾਂ ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੇ ਅਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਓਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਟਪਲਾ ਲੱਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ ਇਤਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਆਦਿਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਪਣੀ ਸਾਰੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇ ਅਰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਰੰਚਕ ਸੰਗ ਨਾਂ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਹਕੀਕਤ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਰੋਗੀ ਅਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਵੈਦ ਅਥਵਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਸਦਾ ਉਸਦਾ ਭਾਵ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਇਲਾਜ ਕਰਾਣਾ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ॥

—:○:—

੩—ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਰਖਿਆ

ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵਿਧਮ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਲੰਘੇ ਅਤੇ ਵਿਧਮ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸੁਖਾਲੀ ਅਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਨ੍ਹਾ ਧੋ ਉੱਠੇ, ਅਰ ਏਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਅਰੋਗ ਤੇ ਤਗੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਨੌਵਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰਾਖੀ ਕਰੇ। ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਅਸੀ ਕੁਝਕੁ ਮੋਟੀਆਂ ੨ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਦੇਵੀਏ ਜਿਸਤੋਂ ਪਾਠਕ ਸਾਫ ੨ ਸਮਝ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸਤਰਾਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੋ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸਤਰਾਂ ਕਰੇ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਗਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਲ ਪੂਰਾ ੨ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਤੋਂ ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਚੀ ਰਹੇ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਸਾਧਾਰਣ ਸਮਝ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਪ ਕਰ ਲੈਣ ਵਿਚ

ਕੋਈ ਔਖ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਘਬਰਾਊ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਆਪ ਇਲਾਜ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਉਹ ਵੈਦ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਏਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਦਸ਼ਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਪੂਰਨ ਅਰ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਖੂਬ ਤਕੜੇ ਹੋਣ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਕੋਈ ਤੌਖਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਭੰਗ ਨਾਂ ਕਰੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਧੇਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਉਹ ਏਹ ਹਨ:-ਭੋਜਨ, ਪੁਸ਼ਾਕ, ਅਰਾਮ, ਸ਼ੁਧ ਪੌਣ, ਮੇਹਦੇ (ਹਾਜ਼ਮੇ) ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਰੈਹਣ ਬੈਹਣ ਦਾ ਆਮ ਤਰੀਕਾ॥

[ਭੋਜਨ]

ਗਰਭਵਤੀ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਪਰ ਬਲ ਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਭਾਜੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਗਰਮ ਮਿਸਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਜੀਆਂ, ਅਚਾਰ ਅਥਵਾ ਚਟਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਭਾਜੀਆਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਕਰਾਰਾ (ਵਧੇਰਾ) ਵਰਤਣਾ ਲਹੂ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਸਾਬੂ ਦਾਣਾ ਜਾਂ ਚਾਉਲ, ਖੀਰ ਜਾਂ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਾਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ

ਅਥਵਾ ਕਾਫੀ ਦਾ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਚੀਜ਼ ਸੁਥਰਾ, ਸੁੱਧ, ਕੁਦਰਤੀ ਜਲ ਹੈ। ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਉਬਾਲਕੇ ਪਾਣੀਆਂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਤੜਕੇ ਉਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਛਕਣ ਲਈ ਸਜਰਾ ਫੁਲਕਾ ਤੇ ਨਾਲ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮੱਖਣ ਅਰ ਮਿੱਠੀ ੨ ਸਜਰੀ ਲੱਸੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹਨ। ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਅਪਣੀ ਹਥੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚਾਹ ਅਥਵਾ ਕਾਫੀ ਵਰਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣਾਂ ਕਠਨ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਮੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਚੀਜ ਪੀਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰੇ ਹੀ ਤਾਂ ਚਾਹ ਨਾਲੋਂ ਕੋਕੋ ਦਾ ਪੀਣਾ ਵਧੀਕ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਸਜਰੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਫੇਰ ਦੁਧ ਵਿਚ ਭੇਉਂਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਖੁਆਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਓਹ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਨੀਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਬਾਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੋਝਲ, ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹਰੀਰਾ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਦੁਧ ਵਿਚ ਸੁਕੀ ਹੋਈ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਕੋਕੋ ਦਾ ਕੋਲ ਅਥਵਾ ਦੁਧ ਚਾਉਲ ਜਾਂ ਦਾਲ ਚਾਉਲ—ਬੱਸ, ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਇਤਨਾਕੁ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਤਾਜ਼ਾ ਦੁਧ ਜਿਤਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਰ ਜਿਤਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਚਾ ਸਕੇ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਫਲ ਮੇਵੇ ਅਥਵਾ ਕੱਚੇ ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਰ ਤਰਾਂ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹਨ। ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਸਜਰਾ ਦੁਧ ਪੀਂਦੀ ਰਹੇ ਓਹ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚੀ ਰਹੇਗੀ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਬਹਾਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਆਂਡੇ ਆਦਿਕ ਬਲ ਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਨਾਲ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਥਾ—ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਸੁੰਢ, ਲੌਂਗ, ਜੈਫਲ, ਜਲਵਤ੍ਰੀ ਆਦਿ, ਵਰਤਣੀਆਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕ-ਸਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਗਰਮ ਮਿਸਾਲਾ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਿੱਥ ੨ ਕੇ ਅਰ ਹੌਲੀ ੨ ਸੈਹਜ ਨਾਲ ਛਕੇ। ਛੇਤੀ ੨ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਚਣ ਵਿਚ ਬਾਹਲਾ ਚਿਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਤਨਾ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਵਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਰੋਟੀ ਪੱਕੇ ਓਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੇਕੀ (ਰਾਹੜੀ) ਗਈ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਟੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਕਚੇ ਰਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸਖਤ ਦਰਦ ਹੋ

ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਕਦੇ ੨ ਇਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਮਰੋੜ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

[ਪੁਸ਼ਾਕ]

ਪੁਸ਼ਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਊਨੀ ਫਲਾਲੈਣ ਦਾ ਕੁੜਤਾ ਅਥਵਾ ਕਮੀਜ਼ ਪੈਹਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਅਰ ਕਮੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵੀਣੀ ਤੱਕ ਹੋਣੀਆਂ ਯੋਗ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਸਖਤ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਸਦਾ ਹੀ ਧੋਤੀ, ਇਕੱਲੀ ਘਗਰੀ ਅਥਵਾ ਗਰਾਰੇ ਨਾਲੋਂ ਸਲਵਾਰ ਪੈਹਰਨੀ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲਾ ਬਹੁਤ ਕੱਸ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਪੈਰੀਂ ਜੇ ਸਦਾ ਹੀ ਗੋਡਿਆਂ ਤਕ ਲੰਮੀਆਂ ਜਰਾਬਾਂ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਕੁੜਤਾ ਸਦਾ ਹੀ ਢਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਅਥਵਾ ਸਰਦੀ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਪੁਰ ਅੱਚਣਚੇਤ ਹੀ ਨਾਂ ਹੋ ਸੱਕੇ । ਢਲਾ ਲੈਣ ਪੈਹਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਵਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਲਵਾਨ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦੇ ਗੇੜੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਏਹ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਅੱਚਣਚੇਤ ਠੰਢ ਦੇ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਕੇ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ । ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਪੈਹਰਨੇ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਮੀਂਹ ਦੀ ਕਿਣ

ਪੇਟ [illegible] ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਦ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਚੁੱਕਣ ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਟ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਪੇਟੀ ਅਥਵਾ ਪੱਟੀ ਵਰਤਿਆ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਧਰਨ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਵਧਕੇ ਲਿਟਕ ਨਾਂ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਵਰਤਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਫਲਾ-ਲੈਨ ਦੀ ਹੋਣੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਪੇਟੀਆਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂ-ਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਪਹਿਰਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸੁਖੱਲੇ ਵਧ ਫੁਲ ਸੱਕਣ। ਸੁਧ ਪੌਣ ਹਰਿੱਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਅਤਯੰਤ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੋਂ ਵੇਹਲ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਦੁਪੈਹਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਘੰਟੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੀ ਸਵੇਲੇ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਰ ਅੱਠ ਜਾਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾਂ ਚਾਹੀਏ। ਸੌਣਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਐਸਾ ਨਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁੱਲੇ ਸਿਧੇ ਆਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣ। ਘਰ ਵਿਚ ਅੱਗ ਰਖਕੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਮੰਜਾ ਐਸੀ ਜਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁੱਲਾ ਸਿੱਧਾ ਆਕੇ ਨਾਂ ਲੱਗੇ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੀਵਾ ਅਥਵਾ ਲੈਂਪ ਜਗਦਾ ਨਾਂ ਰਖਿਆ

ਸੜੇ ਤਾਂ ਭੈੜਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਦੀ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਅੱਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਨਿੱਘ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਅੱਗ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦਾ ਗੇੜ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧ ਪੌਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਲੋੜ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਹੂ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ॥

[ਸੁੱਛਤਾ]

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪੇਹਲਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੁਹਾਂ ਦੀ ਸੁਛਤਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਲੀੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਮਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਗਰਭ-ਵਤੀ ਲਈ ਉੱਪਰ ਲੈਣੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ। ਗਰਭ ਵਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ, ਬਿਸਤਰਾ, ਮੰਜਾ, ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ, ਸਭ ਸੁਥਰੇ ਤੇ ਸੁੱਛ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕ ਦਾ ਨਾਮ ਤੱਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਰੂੰ ਦੇ ਸੁਥਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਵਰਤਣੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਹੁਨਾਲ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦੋ ਵਾਰੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਵੀ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਮੁਸ਼ਕੇ ਵਾਲੇ ਛੇਕਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੈਲ ਅਰ ਮੁਸ਼ਕਾ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਲੇਗਾ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਲਈ ਮਾਂ ਅਰ ਬੱਚੇ ਦੁਹਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤਯੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਠੰਡੇ ਜਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸੁੱਡ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਗੜਾ ਅਰ ਦੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਾ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਰੋਗ ਸਹੇੜਨਾ ਹੈ ॥

ਠੰਡੇ ਜਲ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਭਾਂਵੇਂ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ ਪਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਕੋਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਕਿਤਨਾ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਕਿਤਨਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ, ਇਸਦੇ ਵੇਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵੇ। ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਰਬਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਏਹ ਕਿ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤਬੀਅਤ ਚਾਹੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ ॥

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਪੇਹਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀ-ਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੰਭਲਕੇ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਿਆ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪੈਰ ਤਿਲਕੇ ਨਹੀਂ। ਨਾਂ ਕੋਈ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਕੋਠੇ ਪੁਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਲੈਹਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਜਾਂ ਘਸੀਟਣ ਨਾਲ ਵੀ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੱਕੇ ਅਥਵਾ ਗੱਡੇ ਪੁਰ ਬਿਖੜੇ ਰਸਤੇ ਦੂਰ ਦਾ ਪੰਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖਰੇਹਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਡੋਲੀ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਕੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡੋਲੀ ਦੀਆਂ ਉਛਾਲੀਆਂ ਯੱਕੇ ਜਾਂ ਗੱਡੇ ਦੇ ਹੌਹਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਗਰਭ ਵਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਥਾਂ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਥੇ ਜਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗੇ। ਕੇਵਲ ਡਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਮਰ ਜਾਣਾ, ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਥਵਾ ਖੁਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਹੀ ਮਰ ਜਾਣਾ, ਏਹ ਸਭ ਕੁਛ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੱਚਾ ਜਣਨ ਲੱਗੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਖਲੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਿਸ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਸੀਤਲਾ, ਖਸਰਾ, ਸੂਹੇ

ਤਾਪ ਆਦਿਕ ਛੂਤ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਅਥਵਾ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਜਾਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਅਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਰੋਗਣ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਪਾਸ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਥਵਾ ਬੱਚਾ ਅਪਣੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਹਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਬਚ ਵੀ ਜਾਵੇ ਅਰ ਬੱਚਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਓਹ ਜੀਉਂਦਾ ਕਦਾ ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਰੈਹ ਸਕਦਾ। ਸੀਤਲਾ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਏਹ ਕਿ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗੀ ਅਰ ਅਜੇਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਰਹੇਗੀ ਜੋ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਸਹੇੜ ਲਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਤਨੀ ਓਹ ਅਪਣੇ ਮਨ ਅਰ ਸਰੀਰ ਦ੍ਵਾਰਾ ਰੁੱਝੀ ਰਹੇਗੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਸੁਖੱਲੀ ਰਹੇਗੀ। ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਾਜ ਉੱਕਾ ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਵੇਹਲੀਆਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਹਾਜ਼ਮੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੁੱਖ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਨ ਰਾਤ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਕੈਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਕਈ ੨ ਮਰੋੜ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤਬੀਅਤ ਢੇਰ ਕੁਝ ਸੁਸਤ ਜੇਹੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਕ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਏਹ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ। ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖਤ ਹੋਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਤਯੰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰਦੇ ਸਾਰੇ ਵਡਿਆਂ ਨਿਕਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਪਿਆਰ ਸਹਿਤ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਇਸ ਬਾਤ ਦਾ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਕਦੇ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਰਿਹਾ ਕਰੇਗੀ, ਤਾਂ ਵਿਯਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਦੁਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਭੀ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਦਲਵਾਂ ਖਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਾਗ, ਸਲੂਣੇ(ਭਾਜੀ)ਦੀ ਤਰੀ ਜਾਂ ਖਿਚੜੀ ਦੀ ਦਾਲ ਦੀ ਹੋਲੀ

ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਅਥਵਾ ਸਬਜ਼ੀ(ਸਾਗ ਆਦਿਕ)ਵਰਤਣਾ। ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹਟੇ ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੇਵਲ ਸਾਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਯਥਾ ਹਰੀੜਾਂ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ, ਤ੍ਰੀਫਲ ਯਮਾਨੀ ਜਾਂ ਗੁਲਕੰਦ ਚੰਗੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਵੀ ਹਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਔਗਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸੁਭਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦਵਾ ਕੰਮਪਾਊਂਡ ਲਿਕੋਰਿਸ ਪਾਊਡਰ ਹੈ।ਇਸਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ(ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਵੀ ਸਸਤੀ ਤੇ ਔਗਣ ਰਹਿਤ ਦਵਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਦਵਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਛਿਟਾਕੀ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਕੋਸੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਰਲਾਕੇ ਅਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾਕੇ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟ ਜਾਇਗੀ। ਬਹੁਤੇ ਦਸਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਜੁਲਾਬ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਜ਼ੈਤੂਨ (ਕਊ ਦੇ ਫਲ) ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਦੋ ਤ੍ਰੈ ਚਮਚੇ ਪੀ ਲੈਣੇ ਵੀ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਏਹ ਦਵਾ ਇਕ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੇ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ

ਖੇਦ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ।

ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਲਈ ਅਰਿੰਡ ਖਰਬੂਜੇ(ਤ੍ਰੇਮੇ)ਨਾਲੋਂ(ਜੋ ਚੰਗਾ ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ) ਵੱਧ ਕੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਹ ਦਵਾ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਂਦੀ, ਲਹੂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।ਤਿੱਖਾ ਜੁਲਾਬ ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਜੇ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਦਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹਟੇ ਤਾਂ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਅਰ ਸਬੂਣ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ।ਇਸ ਮਤਲਬ ਲਈ ਹਰਿਕ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਰਬੜ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ (Enema) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ । ਏਹ ਪਿਚਕਾਰੀਆਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰ ਹਰਿੱਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖੈਨ ਸਿੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਸੇਰ ਪੱਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਬੂਣ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੋਲਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਛਿਟਾਕੀ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਮਿਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਪਿਚਕਾਰੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਦਾ ਸੀਰ ਗਰਮ (ਕੋਸਾ) ਵਰਤਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

[ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ]

ਉਲਟੀਆਂ (ਕੈ)ਦਾ ਆਉਣਾ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਓਹ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਪਰ ਜੇ ਉਲਟੀਆਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਅਰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਬਲਤਾ ਅਰ ਹੋਰ ਕਈ ਕਸ਼ਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਥੋ ਤਕ ਕਿ ਗਰਭ ਹੀ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੈ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਏਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਤੇ ਕਾਲੀਆਂ ਹਰੜਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਇਕ ੨ ਤੋਲਾ ਮਹੀਨ ਕੁੱਟਕੇ ਉਸ ਦੀ ਫੱਕੀ ਸਵੇਰੇ ਅਰ ਸ਼ਾਮ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਇਕ ੨ ਮਾਸਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਲਾਚੀਆਂ, ਤਬਾਸ਼ੀਰ, ਪੂਦਨਾ, ਕਾਲਾ ਲੂਣ ਤੇ ਦਾਲ-ਚੀਨੀ, ਹਰਿਕ ਤਿੰਨ ੨ਮਾਸੇ, ਅਰ ਅਨਾਰਦਾਣਾ ਛੇਮਾਸੇ ਮਹੀਨ ਪੀਹਕੇ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਸ਼ਿਕੰਜਬੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਮੇਹਦੇ ਪੁਰ ਛੇ ਉਂਗਲਾਂ ਲੰਮਾ ਛੇ ਉਂਗਲਾਂ ਚੌੜਾ ਰਾਈ (ਐਹਰ) ਦਾ ਪਲਸਤ੍ਰ ਲਾਕੇ ੧੫-੨੦ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾ 'ਔਗ-ਜ਼ੈਲੇਟ ਆਫ ਸੇਰੀਅਮ' ਹੈ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਹ ਦਵਾ ਕੋਈ ੩ ਕੁ ਰੱਤੀਆਂ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਦੂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਲ-ਟੀਆਂ ਬਹੁਤ ਆਉਣ ਤਾਂ ਲੇਟੇ ਰੇਹਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

[ਦਸਤ]

ਬਹੁਤੇ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਪਰ ਦਵਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਭੋਜਨ ਬਦਲਕੇ । ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਦਵਾ ਦਾ ਘਟ ਵਰਤਣਾ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ । ਜੇ ਮਮੂਲੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਂ ਪਚ ਸਕਣ ਤਾਂ ਵੀ ਦਵਾ ਨਾਲੋਂ ਏਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਰਾਰੂਟ ਅਰ ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਆਦਿਕ ਵਰਤਕੇ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ; ਅਥਵਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਹੀਂ ਚਾਉਲ ਜਾਂ ਮੁੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਦੀ ਖਿਚੜੀ ਹੀ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਲੂਣ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਜੇ ਭੋਜਨ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਦਸਤ ਨਾਂ ਹਟਣ ਤਾਂ ਮਾਜੂ ਦਾ ਸਤ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਰੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਦੁਧ ਪੀਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਲਵੋ । ਪਾ ਡੇਢ ਪਾ ਦੁਧ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਸਤਾਂ ਲਈ ਪੰਜ ੨ ਰੱਤੀਆਂ ਐਗਲੈਨ ਤਿੰਨ ੨ ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਅਥਵਾ ਦੁਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਦੇਣੀ ਅਤਜੰਤ ਗੁਣਕਾਰ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ।

[ਬਹੁਤ ਥੁੱਕਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ]

ਬਹੁਤ ਥੁੱਕਾਂ ਦੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਭਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਿਧਿ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਟਿੰਕਚਰ ਮੱਰ (Myrrh) ਮਿਲਾਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਚਾਰ ਵਾਰ ਗਰਾਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ । ਅੱਧੀ ਛਿਟਾਕੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਟਿੰਕਚਰ ਦਾ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

[ਬਵਾ ਸੀਰ]

ਇਸਨੂੰ ਟਕੋਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਅਫੀਮ ਤੇ ਮਾਜੂ ਦੀ ਮਲ੍ਹਮ ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਲਾਣੀ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਅਥਵਾ ਪੰਨੇ ੪੦ ਪੁਰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੇ ਵਰਨਨ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਕਸਚਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੀੜ]

ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਦੰਦ ਪੁਰ ਕਾਰਬਾਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਅਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਐਸਿਡ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਡਾਢਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਏਹ ਮਸੂੜਿਆਂ (ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਸ) ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਾਂ ਲੱਗੇ। ਚੰਗਾ ਏਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਆਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੂੰ ਦੇ ਫੋਹੇ ਨਾਲ ਐਸਿਡ ਗਲੇ ਹੋਏ ਦੰਦ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਲਾ ਦੇਵੇ। ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਦੇ ਦੰਦ ਕਢਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦ ਕਢਾਣ ਨਾਲ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ੧੦੦ ਵਿਚ ੨੦ ਵਾਲਾ ਕੋਕੇਨ ਸੌਲਯੂਸ਼ਨ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੀ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਰਤ ਅਰਾਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ॥

ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਦਵਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਹਲੀ ਜੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਨਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਾਭ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਕਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਯਥਾ

ਯੋਗ ਬੁਧਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਹਾਂ ਹੀ ਦਵਾ-ਵਾਂ ਦਾ ਮਿਲਨਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਨੱਗਰਾਂ ਵਿਚ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਰ ਦੰਦ ਦੀ ਪੀੜ ਐਸਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲਛਦਿਆਂ ਮੰਜੇ ਪਰ ਛੱਡਕੇ ਆਦਮੀ ਆਪ ਦਵਾ ਲੈਣ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸ਼ੈਹਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 'ਸੰਨਿਆਸੀ ਆਸ਼੍ਰਮ-ਵਾਪੂ (ਗੁਜਰਾਤ), ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਦਵਾ 'ਦੰਤੀ' ਦੀ ਇਕ ੨ ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ਜੋ ।।।) ਨੂੰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਕਈ ਵਰਿਹਾਂ ਤਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਰਿਕ ਕਬੀਲਦਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਵਾ ਬਣੀ ਬਣਾਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਫੋਹਾ ਭਰ ਕੇ ਦੰਦ ਵਿਚ ਰਖ ਦੇਣ ਦੀ ਹੀ ਢਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਠੰਢ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਸਿਰ ਅਥਵਾ ਚੇਹਰੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਫਲਾਲੈਣ ਦੀ ਸੁੱਕੀ ਟਕੋਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨਥੌਲ ਨਾਮੇਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਮਲਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਅਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਇਕ ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਦੀ ਟਕੋਰ ਆਦਿਕ ਉਪਚਾਰ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਨਾਂ ਹਟੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਦਾ ਅਰ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਦਵਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ:-ਪੀਲੀ ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ੭ ਮਾਸੇ, ਕਾਲੀ ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ੭ ਮਾਸੇ, ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ੭ ਮਾਸੇ, ਆਉਲੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ੭ ਮਾਸੇ, ਫੁਲ ਗੁਲਾਬ ੭ ਮਾਸੇ,

ਧਨੀਆਂ ੩ ਤੋਲੇ, ਉਸਤੋਂ ਖ਼ੁਦੂਸ ੭ ਮਾਸੇ ਅਰ ਤੁਰੰਜ-ਬੀਨ ਢਾਈ ਤੋਲੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨ ਪੀਹਕੇ ਤੇ ਸਾਰੀ ਦਵਾ ਨਾਲੋਂ ਦੂਨੀ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦਾ ਸ਼ੀਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਏਹ ਦਵਾ ਉਸ ਵਿਚ ਰਲਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਇਸਦਾ ਇਕ ਤੋਲਾ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਇਕ ਤੋਲਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਫੱਕੀ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ:-ਸੌਂਫ ੩ ਮਾਸੇ, ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ ੩ ਮਾਸੇ, ਤਬਾਸ਼ੀਰ ੩ ਮਾਸੇ, ਲਾਚੀਦਾਣਾ ੩ ਮਾਸੇ, ਪੂਦਨਾ ੩ ਮਾਸੇ। ਇਸਦਾ ਇਕ ਮਾਸਾ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਇਕ ਮਾਸਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਏ॥

[ਖੰਘ]

ਗਰਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਖੰਘ ਲਗ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਲਸੀ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਕਿੱਕਰ ਦੀ ਗੂੰਦ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਖੰਘ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ੨ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਗ੍ਲਿਸਰੀਨ ਦਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਅਥ ਤਾਰਪੀਨ ਦੀ ਮਠਿਆਈ ਦੀਆਂ ਟਿਕੀਆਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂਸਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਦਵਾਵਾਂ ਵੀ ਖੰਘ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰ ਹਨ:-

[੧-ਦੁਸਾਂਦਾ]

ਬਿਨਫਸ਼ਾ ੩ ਮਾਸੇ, ਖਤਮੀ ੩ ਮਾਸੇ, ਖਬਾਜੀ ੩ ਮਾਸੇ, ਮਲੱਠੀ ੩ ਮਾਸੇ, ਗਾਹਜਬਾਨ ੩ ਮਾਸੇ, ਸੌਂਫ ੩ ਮਾਸੇ, ਤੇ ਲਸੂੜੀਆਂ ੧੦ ਦਾਣੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਸਾਂਦਾ ਬਣਾਓ।

[੨-ਚਟਣੀ]

ਖਤਮੀ ੩ ਮਾਸੇ, ਖਬਾਜੀ ੩ ਮਾਸੇ, ਸਤ ਮੁਲੱਠੀ ੩ ਮਾਸੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਦੋ ਤੋਲੇ ਖਸਖਾਸ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਏਹ ਚਟਣੀ ਇਕ ੨ ਉਂਗਲੀ ਚਟਾਣੀ ਚਾਹੀਏ।

[੩-ਗੋਲੀਆਂ]

ਖਤਮੀ, ਖਬਾਜੀ, ਬਦਾਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਤੇਗਾਲ, ਖਸ-ਖਾਸ, ਮਗਜ਼ ਕੱਦੂ, ਆਰਦ ਬਾਕਲਾ, (ਲੋਬੀਏ ਦਾ ਆਟਾ) ਤੇ ਅਲਸੀ। ਏਹ ਸਾਰੇ ਇਕ ੨ ਮਾਸਾ ਮਹੀਨ ਪੀਹਕੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜੇਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ ਅਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਖਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਲੰਘਾਈ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਕੱਸੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਖੋਪੇ (ਨਾਰਯਲ) ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਸਹਜ ਸਹਜ ਕੀਤਿਆਂ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਦੁੱਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਬੇਲੀ ਦੇ ਅਥਵਾ ਮਿਠੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹੈ।

[ਨੀਂਦਰ ਨਾਂ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣੀ]

ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦਰ ਨਾਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਥਵਾ

ਉਸਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਸੁਫਨੇ ਆਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਰ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ੨ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦਰ ਨਾਂ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿਚ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਖਿਨਛਸ਼ਾ ੩ ਮਾਸੇ, ਬਾਦ੍ਰੰਜ ਬੋਯਾ (ਮਿਸਤਜਾਰਾ) ੩ ਮਾਸੇ, ਉਸਤੋ ਖ਼ੁਦੂਸ ੩ ਮਾਸੇ ਦੀ ਚਾਹ ਕਰਕੇ ਪਿਲਾਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ੍ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੱਖਣ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਪੁਰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਕੱਦੂ ਤੇ ਖਸਖਾਸ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਸਿਰ ਪੁਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ੍ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[ਗਸ਼ੀ]

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ੨ ਗਸ਼ੀ ਵੀ ਆ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹਟਾਣ ਲਈ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪੁਰ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾਂ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ ੨੦-੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਸਪਿਰਿਟ ਐਮੋਨੀਆ ਐਰੋਮੈਟਿਕ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਦੇਣਾਂ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਅਨਾਰਾਂ ਅਥਵਾ ਨਿੰਬੂਆਂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ, ਕੇਉੜਾ ਤੇ ਬੇਦਮੁਸ਼ਕ, ਸੇਆਂ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ, ਸੰਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ, ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਆਉਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ—ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

[ਚਿੱਟਾ ਲੇਸ ਦਾਰ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ]

ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਲੇਸੈ ਦਾਰ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਖੁਰਕ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਪੀਅਰ ਸੋਪ (ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਲੈਤੀ ਸਬੂਣ) ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਇਸ ਖੁਰਕ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਬਿਧਿ ਨਾਲ ਖੁਰਕ ਨਾਂ ਹਟੇ ਤਾਂ ਲੈੱਡ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਏਹ ਲੋਸ਼ਨ ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦਸ ਰੱਤੀਆਂ ਸ਼ੂਗਰ ਔਫ ਲੈੱਡ (Sugar of Lead) ਘੋਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾ ਪੱਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਛਿਟਾਕੀ ਹੈਜ਼ਲੀਨ ਘੋਲਕੇ ਹਥ-ਪਾਣੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਕੇ ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਪੀਲੀ ਹਰੜ ੬ ਮਾਸੇ, ਕਾਲੀ ਹਰੜ ੬ ਮਾਸੇ, ਦਾਲਚੀਨੀ ੬ ਮਾਸੇ, ਤੱਜ ੬ ਮਾਸੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਦੀ ਫੱਕੀ ਇਕ ੨ ਮਾਸਾ ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਦੋਵੇਂ ਵਲੇ ਖੁਆਓ॥

[ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣਾ]

ਸੱਤਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਜੇਕਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਦਾਗ਼ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਕਸਰ ਤੇਜ ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਸੀਤਲਾ ਅਥਵਾ ਖਸਰਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ, ਹੋਹੇ ਲੱਗਣ, ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਵਾਹੋਦਾਹੀ ਹੱਸੀ ਜਾਣ, ਕ੍ਰੋਧਾਤਰ ਹੋਣ, ਅੱਚਣ ਚੇਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਥਵਾ ਗਮੀ ਦੀ ਖਬਰ ਸੁਣਨ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਭ-ਵਤੀ ਨੂੰ ਸੀਤਲਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਤਾ ਨਿਕਲ ਆਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗਰਭ ਦਾ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਗਰਭ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਫੇਰ ਏਹ ਆਦਤ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਉਸਦੇ ਓਹ ਦਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਝਟ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤਾ ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਏਹ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ:—ਸਰੀਰ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਵਿਚ ਆਲਸ ਤੇ ਖਰਾਬੀ ਜੇਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣੀ; ਪੇਟ, ਪੱਟਾਂ, ਕਮਰ ਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਅਟਕ ੨ ਕੇ ਦਰਦ ਦਾ ਉਠਣਾ, ਅਰ ਸਨੇ ਸਨੇ ਵਧਣਾ; 'ਸਰੀਰ' ਵਿਚ ਲਹੂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀ ਆਉਣਾ। ਏਹ ਅਜੇਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਗਰਭ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜੇ ਸਤਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਚੜ੍ਹਕੇ

ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੱਚਾ ਸਤਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਓਹ ਤਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰੈਹ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਜੋ ਸਤਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਓਹ ਜੀਉਂਦਾ ਰੈਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਰਖ ਪੋਖ ਪੂਰੀ ੨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੋ ਬੱਚਾ ਅਠਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦਾ ਜੀਊਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਸਤਮਾਹੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੀਉਂਦੇ ਰੈਹਣਾ ਏਤਨਾ ਕਠਨ ਨਹੀਂ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਅਠਮਾਹੇਂ ਬਾਲ ਦਾ।

ਕੱਚੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪਾਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨਾਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਕੇ ਵਿਯਮ ਪੈਣ ਨਾਲ। ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈ ਵੀ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਇਸ-ਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਪਾਤ ਸਮੇਂ ਮੈਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋਹੜਾ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਓਹ ਉੱਠ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬੈਠਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ-ਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਹ ਆਦਤ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਗਰਭ ਪਾਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਏਤਨਾ ਮੈਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਬਹੁਤਾ ਲਹੂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੇ [illegible] ਮੌਤ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪੁਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਨਿਯਮ [illegible] ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਜਿਤਨਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਤਨਾ ਹੀ

ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੈਲਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਰ ਜਿਤਨਾਂ ਕੱਚਾ ਅਥਵਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਪਾਤ ਹੋਵੇਗਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਲਹੂ ਬਹੁਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣੋ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਹੋਕੇ ਇਕ ਜੀਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਵੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤਖ ਏਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦੋ ਬੱਚੇ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਮਰ ਤਾਂ ਗਿਆ ਪਰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ। ਇਸ ਮੋਏ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਾਤ ਹੁੰਦੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜੁਗਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਹੁਣ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਬਹੁਤ ਪਵੇ ਅਰ ਦਰਦਾਂ ਵੀ ਛੇਤੀ੨ ਉੱਠਣ ਉਸਦਾ ਗਰਭ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਜੁਗਤਿ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਾਂ ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਘੱਟ ਪਵੇ ਤੇ ਦਰਦ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦਾ ਜੇਕਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ। ਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਜੁਗਤਿ ਹੈ। ਓਹ

ਇਹ ਕਿ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਤੁਰਤ ਭੁੰਞ ਕਪੜਾ ਪਾਕੇ ਉੱਪਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਢੱਖੀ ਪਰਨੇ ਲਿਟਾ ਦਿਉ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪਰਗਟ ਹੋ ਪੈਣ ਮਗਰੋਂ ਕਦਾਚਿਤ ਨਰਮ ਤੇ ਗਦਗਦੇ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪੁਰ ਨਹੀਂ ਲੇਟਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਮੈਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਸਖਤ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪੁਰ (ਕਿਸੇ ਤਖਤਪੋਸ਼ ਆਦਿਕ ਪੁਰ ਅਥਵਾ ਭੁੰਞੇ ਹੀ) ਲੇਟਣਾਂ ਚਾਹੀਏ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਉਠਣ ਬੈਠਣ ਅਥਵਾ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਇਥੇ ਤਕ ਕਿ ਜੇਕਰ ਯਤਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਰੈਹ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਲੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰੇਹਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਗਰਭ ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਦਿਆਂ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਹਵਾਦਾਰ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਦਰਦਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕ੍ਲੋਰੋਡੀਨ (Chlorodyne) ਨਾਮੇ ਦਵਾ ਦੀਆਂ ੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਕੋਈ ਅੱਧੀਕ ਛਿਟਾਕੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਮੈਲਾ ਬਹੁਤ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜਤਨ ਨਾਲ ਬੀ ਨਹੀਂ ਰੈਹ ਸਕਦਾ, ਹਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਪੁਰ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਇਤਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਲਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਵੇ ਅਰ ਬਹੁਤ ਮੈਲਾ ਨਾਂ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣੋਂ ਬਚ ਰਹੇ। ਜੇ ਮੈਲਾ ਬਾਹਲਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਕਰੜੇ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪੁਰ ਲਿਟਾ ਕੇ ਠੰਢੇ (ਪਰ ਬਰਫ ਵਾਲਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਕਪੜਾ ਭਿਉਂ ੨ ਕੇ 'ਸਰੀਰ' ਪੁਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਜੁਗਤਿ ਨਾਲ ਮੈਲਾ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਪੜੇ ਦੀ ਇਕ ਡੱਟ ਜੇਹੀ ਬਣਾ ਕੇ 'ਸਰੀਰ' ਵਿਚ ਲਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਡੱਟ ਵਾਲੀ ਜੁਗਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੈਲਾ ਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰ ਹੀ ਜਾਯਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਡੱਟ ਲਗਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪਾਸ ਬੈਠਕੇ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈਜਾਵੇ ਅਰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੋਝ ਭਾਸੇ, ਨਬਜ਼ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਤੜਫੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਕਿ ਧਰਨ ਵਿਚ ਮੈਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੱਠਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਡੱਟ ਕਢਕੇ ਫੇਰ ਪੈਹਲੀ ਤਰਾਂ ਹੀ ਕਪੜਾ ਠੰਢੇ ਜਲ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ੨ 'ਸਰੀਰ' ਪੁਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਗਰਭਵਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਪਿਰਿਟ ਐਮੋਨੀਆ ਐਰੋਮੈਟਿਕ ਦੀਆਂ ੪੦—੪੦ ਬੂੰਦਾਂ ਅੱਧੀ ੨ ਛਟਾਂਕੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ੨ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਫਿਰ ਆਵੇਗੀ। ਪੈਹਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਉਸਦੇ ਫੇਰ

ਤਗੜੀ ਹੋਣ ਤਕ ਪਰਸੂਤਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਯਥਾ ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਆਦਿਕ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਦੇਣਾ ਅਰ ਹਰਿਕ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਪ੍ਰਹੇਜ ਰੱਖਣਾਂ ਚਾਹੀਏ।

ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਐਸੀ ਅਭਾਗ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਰੱਖ ਪੋਖ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਸੂਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੀਕ ਕਰਨੀ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਦਸਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਉੱਕਾ ਹੀ ਟੁਰਨ ਫਿਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 'ਸਰੀਰ' ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਮੈਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਹ ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਨਾਂ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਰੋਗਣੀ ਨੂੰ ਕਬਜੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਗਰਭ ਇਕ ਵਾਰ ਪਾਤ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਆਧਾਨ ਠੈਹਰੇ ਅਰ ਓਹ ਦਿਹਾੜੇ ਜਿਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਕਿ ਪੈਹਲਾ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋਇਆ ਸੀ ਫੇਰ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਰੱਖ ਪੋਖ ਕਰੇ। ਚੁਪ ਚਾਪ ਹਿੱਲਣ ਜੁਲਣ ਦੇ ਬਗੈਰ ਲੇਟੇ ਰੈਹਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਜਕਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨਿਰਬਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਲ ਦਾਇਕ ਭੋਜਨ ਅਰ ਔਖਧੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਦ ਤਕ

ਗਰਭ ਠਹਿਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਚੌਂਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਤੀ ਪਾਸ ਜਾਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਉੱਕਾ ਹੀ ਸੰਜਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਠੰਢੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅਦਤ ਪਾਣ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਤਣੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਪੁਰ ਅੱਚਣ ਚੇਤ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਨਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਵਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।

ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਵਰ੍ਹੇ ਡੇਢ ਵਰ੍ਹੇ ਲਈ ਪਤੀ ਪਾਸੋਂ ਵੱਖ ਰਹੇ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੰਦਿਤ ਤ ਭ੍ਰਸ਼ਟ ਭਰਮ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਹਟਾਣ ਲਈ ਹਰਿਕ ਸਿਖ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਿਰੋਂ ਪਰੇ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਓਹ ਏਹ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖ-ਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਅਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪੁਚਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਕਲਹਿਣੀਆਂ ਆਂਢੋਂ ਗੁਆਂਢੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਲੋਠੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਸ

ਕੱਟ ਲੈਂਦੀਆਂ ਅਥਵਾ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਕਪੜਾ ਚੁਰਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਉਸ ਪੁਰ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੈਣ ਸੁਭਾਗਵਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਪੁਰ ਅਪਣਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਪਾਣ ਦਾ ਖੋਟਾ ਜਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭੈਣ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਏਹ ਨਿਸਚੇ ਰਹੇ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ ਬੇਨਤੀ ਅਤੇ ਯਥਾ ਯੋਗ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਤਨ ਨਾਲ ਗੋਦੀ ਬਾਲ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਅਰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਆਦਿਕ ਗੁਰਮਤ ਵਿਰੁਧ ਤੇ ਨਿੰਦਿਤ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਕ ਤਾਂ ਸਿੱਖੀ ਸਿਦਕ ਤੋਂ ਗਿਰਦੀ ਹੈ ਦੂਜੇ ਯੋਗ ਅਰ ਵੈਹਤ ਜਤਨਾਂ ਵਲੋਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ:-

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤੁ ।
ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥

ਇਸ ਅਕਾਲੀ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਕਦੇ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

੪-ਜਣੇਪਾ—ਉਸਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਮਜਲਾਂ

[ਤੀਂਵੀਆਂ ਦਾ ਝੁਰਮਟ ਪਾਣਾ]

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੇ ਲਗਪਗ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਜਣਪੇ ਦਾ ਵੇਲਾ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਪੀੜਾਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ, ਜਿਉਂ ੨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕੀ ਪਰਸੂਤ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਆ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਥੇ ਤਕ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ੨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਉੱਠਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੀਂ ਉਚੇਚਾ ਜਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਬਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੀ ਜਾਨ ਬਲਾ ਦੇ ਮੂੰਹ ਆਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਜੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜਰਾ ਵੀ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ ਬੋਲੇ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਦਰਦ ਦੇ ਹਥੋਂ ਬੇਵੱਸ ਹੋਕੇ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਜੋ ਚੀਕਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਣੇ, ਅਥਵਾ ਉਸਨੂੰ ਤੜਫਦਿਆਂ ਕੋਈ ਵੇਖੇ। ਨਾਲੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਕੁਝ ਸ਼ਰਮ ਜੇਹੀ ਵਾਲੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਜਮ ਘਟੇ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਂਵਦੀ ਹੈ। ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪਾਸ ਇੱਕ ਦਾਈ ਤੇ ਅਪਣੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ

ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਿਆਣੀਆਂ ਤੇ ਦਰਦਣ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਥੇ ਤਕ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਹੁਤਾ ਕਸ਼ਟ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਪਰਸੂਤਾ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤੀ ਦੇ ਆਉਣਵਿਚ ਕੋਈ ਇਤਨੀ ਡਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਹਾਰਾ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਦਰਦਣ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪਾਸ ਹੁੰਦਿਆਂ ਬਿਨਾਂ ਸਖਤ ਲੋੜ ਦੇ ਪਤੀ ਦਾ ਅੰਦਰ ਨਾਂ ਹੀ ਆਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜੇ ਪਤੀ ਅੰਦਰ ਆਵੇ ਅਰ ਦਾਈ ਪਾਸੋਂ ਹਾਲ ਹਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਜੋ ਇੱਕ ਦੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਾਸ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਕਿ ਦਾਈ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਸਾਰਾ ਹਾਲ ਹਵਾਲ ਪਤੀ ਪਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦੇਵੇ ॥

ਫਾਲਤੂ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਜੋ ਨਾਂ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਯ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਝੁਰਮਟ ਪਾਣਾਂ ਅਉਗਣ ਹੀ ਅਉਗਣ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੁ ਓਹ ਅਪਣੇ ੨ ਘਰੀਂ ਹੀ ਅਰਾਮ ਕਰਨ। ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਸੰਜੋਗ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਦਰਦਣ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਸ ਮੇਲ ੋਲ ਵਾਲੀ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਪਰਸੂਤਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਸਮਝੇ ਅਰ ਜੋ ਅਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਖੇਚਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪੂਰਬਕ ਸ੍ਵੀਕਾਰ ਕਰੇ ਉਹ ਬੇਸ਼ਕ ਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਤ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ।

ਅੰਤ ਉਹ ਵੇਲਾ ਆਣ ਪਜਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਾ ਜਿਸਦੀ ਕਿਤਨੇ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂਘ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜੋ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਵੇਲਾ ਨੇੜੇ ਆਇਆ ਵੇਖ ਕੇ ਰਤਾ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਵਿਯਮ ਸੁਖੱਲੇ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹੋਣ, ਪਰ ਪੈਹਲੇ ਵਿਯਮ ਵਾਲੀ ਬੀਬੀ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਡੁਬ ਡੁਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚਾਰੀ ਲਈ ਹਰਿਕ ਬਾਤ ਨੰਵੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਉਤਨਾ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰਨਾ ਪੈਣਾ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮੰਨੀ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਇਕ ਅਰੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਨੰਵੀਂ ਨਰੋਈ ਹੋਵੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜਣੇਪਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਿਰਜਨ-ਹਾਰ ਦੀ ਇਕ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਮਨੁਖਾਂ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਹਰਿੱਕ ਜੀਵ ਮਾਤ੍ਰ ਪਸ਼ੂ ਪੰਖੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਤੁਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਚਲਾਣ ਵਾਲਾ ਆਪ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ

ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਯਮ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਸੈਹਣਾ ਪੈਂਦਾ॥

ਹੁਣ ਅਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹੁਣ ਵਿਯਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਰੰਭ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਵਿਯਮ ਅਕਸਰ ਗਰਭ ਠੈਹਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ੯ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੇਕੜਲੀ ਨ੍ਹਾਉਣੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ੪੦ ਸਾਤੇ ਅਰਥਾਤ ੨੮੦ ਦਿਨ ਗਿਣ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਪਣੇ ਵਿਯਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗ ਪਗ ਠੀਕ ਠੀਕ ਮਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਥਾ ਜੇਕਰ ਸਭ ਤੋਂ ਛੇਕੜਲੀ ਨ੍ਹਾਉਣੀ ੫ ਮਾਘ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਵਿਯਮ ਮੱਘਰ ਦੀ ੧੫ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਪਵੇਗਾ। ਵਿਯਮ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਕੁ ਸਾਤੇ (੧੪ ਕੁ ਦਿਨ) ਪੈਹਲਾਂ ਪੇਟ ਛਟੇਗਾ ਮਲੂਮ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਏਹ ਕਿ ਧਰਨ ਵਧੇਰੀ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਵੀ ਸੁਖੱਲੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉਤੇ ਜੋ ਦਬਾ ਪੈਹਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਥਕਾਉਟ ਘੱਟ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਧਰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕ

ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਸਾਨੇ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਥਲੀ) ਅਰ ਆਂਦਰਾਂ ਪੁਰ ਦਬਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਕਈ ਵਾਰ ਦਸਤ ਵੀ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸੁਖੱਲਾ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਦੇ ਛੇਕੜੇ ਦੋ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਦਸਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪ ਜੁਲਾਬ ਲੈ ਲੈਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਮਤਲਬ ਲਈ ੨ਤੋਲੇ ਕੈਸਟਰਾਇਲ (ਅਰਿੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ) ਪੀ ਲੈਣਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਾਲੂ ਜੁਲਾਬ ਵਜੋਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਨੀ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਵਿਧਮ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਰਦ ਹੋ ਪਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕੁਝ ਮੈਲਾ ਵੀ ਆ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਲੇ ਨੂੰ 'ਆਗਮ ਦਾ ਲਹੂ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਦਾਈ ਅਥਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਬੁਲਾਣ ਵਿਚ ਰਤਾ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਦਰਦ ਤੇ 'ਆਗਮ ਦਾ ਲਹੂ' ਮਾਨੋਂ ਉਸਦੇ ਬੁਲਾਣ ਦੇ ਦੂਤ ਹਨ॥

ਹਰਿਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਪੀੜਾਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਸੱਚੀਆਂ ਅਰ ਦੂਜੀਆਂ ਝੂਠੀਆਂ। ਝੂਠੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਚਿਰ

ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੇਰਾ-ਵੀ ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਏਹ ਪੀੜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਅਗਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਮੇਹਦੇ ਅਥਵਾ ਹਾਜਮੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਨਾਂ ਪਚਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂਹਨ। ਕੋਈ ਮੇਹਦੇਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਦਵਾ ਲੈਣਨਾਲਅਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਏਹਪੀੜਾਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਹ ਪੀੜਾਂ ਵਿਯਮ ਤੋਂ ਕਈ ੨ ਸਾਤੇ ਪੈਹਲਾਂ ਹੋ ਪਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰਤਾ ਭਰ ਡਰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ।

ਸੱਚੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਿਯਮ ਹੁਣ ਅਰੰਭ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਏਹ ਪੀੜਾਂ ਅਟਕ ੨ ਕੇ ਉਠਦੀਆਂ ਅਰ ਪਹਿਲੇ ਮੱਧਮ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ੨ ਕੁਛ ਚਿਰ ਲਈ ਵਧਕੇ ਅੰਤ ਉੱਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਹ ਪੀੜਾਂ ਕਮਰਵਿਚੋਂ ਉੱਠਕੇ ਦਵੱਲੀਓਂ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਆਗਮ ਦੇ ਲਹੂ'ਦੇ ਨਾਲਇਨ੍ਹਾਂ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਉਠਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਵਿਯਮ ਦਾ ਵੇਲਾ ਆਣ ਪੁੱਜਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਪਣੀ ਏਹ ਦਸ਼ਾ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਡਰ ਨਾਂ ਕਰੇ, ਸਗੋਂ ਖੂਬ ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਰਹੇ। ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਝੱਟ ਪੱਟ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਅਥਵਾ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲੈਣ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਤਯਾਰ

ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਰਦੇ ਪੁਜਦੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਪੰਦਰਾਂਕੁ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਉਹ ਅਗੇ ਹਰ ਤਰਾਂ ਤਯਾਰ ਬੈਠੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇਹੀ ਘਾਉਲ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਪੀੜਾਂ ਅਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੰਦੇ ਤੇ ਬੰਦਾ ਦਾਈ ਦੇ ਘਰ ਦੁੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਦਾਈ ਅਗੋਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਦੇ ਏਹ ਉੱਤਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਂਢੀ ਗਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਰ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੁਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਬੇਲੋੜਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਚੇਚੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸੋਂ ਹੋਕੇ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਛੂਤ ਨਾਲ ਲਗ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਗੁਣ ਆਦਿਕ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਲਾਇਕ ਜਾਂ ਦਾਈ ਉਹ ਚੁਣਨੀ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਦਾ ਘਰ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ। †

ਜੇ ਸਿਆਲ ਅਥਵਾ ਬਰਖਾ ਦੀ ਰੁੱਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਧਮ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਅੱਗ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਗਰਭਵਤੀ ਅਥਵਾ ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਦਾਈ ਲਈ ਹਰਿਕ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਵਸਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਹ ਆਪ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਏਧਰ ਓਧਰ ਢੂੰਡਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਜਾਵੇ।

---

† ਦਾਈ ਦੇ ਹੋਰ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ ਦੂਜਾ ਭਾਗ।

ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਏਹ ਹੈ:-

(੧) ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਪੜੇ, (੨) ਪੇਟ ਪੁਰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਪੇਟੀ, (੩) ਕੋਈ ਇਕ ਦਰਜਨ ਸੇਫ਼ਟੀ ਪਿੰਨਾਂ, (੪) ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪੁਰ ਵਿਛਾਣ ਲਈ ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ਼ (ਮੋਮਜਾਮੇ) ਦਾ ਟਕੜਾ, (੫) ਇਕ ਵੱਡਾ ਤੌਲੀਆ, (੬) ਕੌਂਡੀ ਫ਼ਲੂਇਡ ਦੀ ਇਕ ਬੋਤਲ, (੭) ਇਕ ਟਿੱਕੀ ਕਾਰਬਾਲਿਕ ਸਾਬਣ ਦੀ, (੮) ਉੱਨ ਦੀ ਇਕ ਗੁੱਛੀ, (੯) ਇਕ ਖੁੰਢੀ ਜੇਹੀ ਕੈਂਚੀ, (੧੦) ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਹੀਨ ਫੀਤਾ, (੧੧, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਿੱਠਾ (ਤਿਲਾਂ ਦਾ) ਤੇਲ ਅਰ (੧੨) ਇਕ ਟੁਕੜਾ ਫ਼ਲਾਲੈਣ ਦਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਅਥਵਾ ਦਾਈ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਇਕ ਭਾਂਡਾ ਤੇ ਇਕ ਸੁਥਰਾ ਤੌਲੀਆ ਵਖਰੇ ਧਰੇ ਰੈਹਣੇ ਚਾਹੀਏ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਫਲਾਲੈਣ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਤੌਲੀਏ ਆਦਿਕ ਅੱਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਕੜੀ ਦੀ ਘੋੜੀ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਪੁਰ ਲਟਕਾ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪਈ ਝਟ ਫੜ ਲਏ ਜਾ ਸਕਣ। ਠੰਢਾ ਤੇ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਕਈ ਮੂਰਖ ਦਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਪਾਸ ਬੈਠਕੇ ਵਾਹਜ਼ਾਤ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਾਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਵਿਧਮ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਫਲਾਣੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਚੀ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ

ਸਾਖੀਆਂ ਸੁਣਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਬਹੁਤ ਡਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦਾਈ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਰਜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਐਸੇ ਵਾਹਯਾਤ ਕਿੱਸੇ ਕਦਾਚਿਤ ਨਾਂ ਸੁਣਾਵੇ। ਉਸਦਾ ਫਰਜ਼ ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੀ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰਾਂ ਧੀਰਜ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਾਵੇ ਅਰ ਉਸਦੇ ਜੀ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੇ।

ਵਿਯਮ ਦੀਆਂ ੩ ਮਜਲਾਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ੨ ਇਕ੨ ਮਜਲ ਮੁਕਦੀ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਹਲੀ ਮਜਲ ਵਿਚ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਧਰਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਧਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਇਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਤਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਹ ਥੈਲੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਕੇ ਵਿਯਮ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਮਜਲ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਮਜਲ ਵਿਚ ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਹ 'ਚੀਰ' ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਮਜਲ ਵਿਚ ਆਉਲ ਤੇ ਨਾੜੂਆ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਲਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੀੜਾਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਰੰਭ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਅਥਵਾ ਦਾਈ ਵੀ ਪਰਸੂਤਾਸਥਾਨ ਵਿਚ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਕੁਝ ਦੋ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਪੁਛੇਗੀ। ਯਥਾ ਇਹ ਕਿ ਪਰਸੂਤਾ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਅਰੋਗਤਾ ਕੇਹੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ? ਪੀੜਾਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ

ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤ੍ਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ੨ ਅਰ ਠੀਕ ੨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਅਥਵਾ ਦਾਈ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਦਾਈ ਅਥਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਏਹ ਯੋਗ ਸਮਝੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਭਾਲੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੈ । ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇਖ ਭਾਲ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਏਹ ਅਤਜੰਤ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇਖ ਭਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਿਰ ਪਰਨੇ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਪਰਨੇ, ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰਾਂ। ਇਸ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੇ ਮੰਜੇ ਦੀ ਸੱਜੀ ਬਾਹੀ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਵੇ, ਸਿਰ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਜ਼ਰਾ ਨੀਂਵੀਆਂ ਰਖੇ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਗੋਡੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਵੇ । ਫੇਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਦਾਈ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ) ਮੰਜੇ ਦੀ ਸੱਜੀ ਬਾਹੀ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਅਰ ਅਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹਥ ਨੂੰ ਮਿਠੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਕੇ ਤਯਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਕੈਹ ਦੇਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜ ਉਠੇ ਝਟ ਉਸ ਨੂੰ ਖਬਰ ਕਰੇ। ਸੋ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜ ਉਠੇ ਦਾਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਵੇ ਅਰ ਸੈਹਜੇ ਸੈਹਜੇ ਧਰਨ ਤਕ ਪੁਚਾ ਕੇ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਟੋਹ ਟਾਹਕੇ ਮਲੂਮ ਕਰੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਪਿਆ

ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਰ ਕਿੱਥੇ ਤਕ ਪੁਜ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਧ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਰਦ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਵਿਧਮ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਹੀ ਮਜਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਅਪਣੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉਠ ਖੜੋਵੇ ਅਰ ਏਧਰ ਓਧਰ ਟੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਗ ਪਵੇ ਅਥਵਾ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਦੁਧ ਦੇ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਧਮ ਦੇ ਇਸ ਮਜਲ ਵਿਚ ਕੈ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੈ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹਾਨੀ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੈ ਨਾਲ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਤੇ ਢਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਬਾਕ ਬਹੁਤ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਣ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ ਕਿ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਜੇ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਠੈਹਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਘੰਟੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਓਹ ਕਿਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਂ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਘਰ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਕਿ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਬੁਲਾਣ ਵਿਚ ਔਖ ਨਾਂ ਹੋਵੇ।

ਇਥਰ ਤਕ ਪਰਸੂਤਾ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤਯਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਬਿਸਤਰੇ ਪੁਰ 'ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ਼' (ਕੈਨਵਸ ਅਥਵਾ ਤ੍ਰਿਪਾਲ ਦੀ ਭਾਂਤ ਦਾ ਕਪੜਾ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਵਗ ਸਕਦਾ) ਜਾਂ ਮੋਮਜਾਮਾ ਵਿਛਾ

ਕੇ ਉੱਪਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਚਾਦਰਾਂ ਤੇਹ ਕਰਕੇ ਵਿਛਾ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ ਤਾਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲੇ ਉਸ ਨਾਲ ਭਰਕੇ ਬਿਸਤਰਾ ਖਰਾਬ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਵਾਟਰ ਪ੍ਰੂਫ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਨਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਹਲੇਂ ਕਿਸੇ ਪਰਸੂਤਾ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਰੋਗੀ ਨੇ ਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਵਾਟਰ ਪ੍ਰੂਫ ਨਾਂ ਲਭ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਮੋਮ ਜਾਮਾ ਹੀ ਕੰਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਹੀ ਪੈਹਰੀ ਰੱਖੇ, ਪਰ ਏਹ ਉਸ ਲਈ ਵਧੀਕ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਕੁੜਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰਸਾਰੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹ ਛੱਡੇ ਜੇ ਏਧਰ ਓਧਰ ਟੈਹਲਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਉਤੇ ਗਰਮ ਚਾਦਰ ਪਾ ਲੈਣੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ।

ਪੈਹਲੀ ਮਜ਼ਲ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਪੀੜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰੜਾਈ ਰਹੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਮੰਜੇ ਦੇ ਪਾਵੇ ਪੁਰ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੋਹ ਪੁਰ ਉੜਕੇ(ਕੋਡੇ ਹੋਕੇ) ਖੜਾ ਰੈਹਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਕਈ ਬੁਢੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪੈਹਲੀ ਮਜ਼ਲ ਵਿਚਪੀੜਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਸਮਝਦੀਆਂ ਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਰਦੀਆ ਹਨ ਕਿ ਅਪਣਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਕਰੀ ਰਖੇ ਤੇ ਇਸਤਰਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੇਜਿਸਤਰਾਂ ਸੁਚੇਤੇ ਬੈਠਿਆਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਸਿਖਜ਼ਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਕੁਝ ਲਾਭ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰਿਹਾ ਸਗੋਂ ਬੇਵਕਤਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਣ ਨਾਲਪਰਸੂਤਾ ਪੈਹਲਾਂਹੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਵਧੇਰਾ ਚਿਰ ਲਗਦਾ

ਹੈ । ਪੈਹਲੀ ਮਨਜ਼ਲ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ੬ ਜਾਂ ੯ ਘੰਟੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਵੇਲੇ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਅਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚਦੀ ਲੰਘਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਡਾਢਾ ਪਾਲਾ ਲੱਗਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪਿਆਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਫਰਮਾਇਸ਼ ਤੇ ਅਰਾਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਵੇਲਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਅਥਵਾ ਦਾਈ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਫੇਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰੇ ਅਰ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਅਜੇ ਫਟੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨੌਂਹ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਫਾੜ ਦੇਵੇ । ਇਸ ਥੈਲੀ ਦੇ ਫਟਣ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਬੜੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਸਤੋਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਰਤਾ ਭਰ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੀੜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ੨ ਅਰ ਵਧੇਰੀਆਂ ਕਰੜੀਆਂ ਉੱਠਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਰਾਮ ਇਸਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਤੌਲੀ- ਆ ਮੰਜੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪਾਵੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਅਰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜ ਉਠੇ ਓਹ ਪੁਆਂਦੀ ਵਾਲੇ ਸੇਰੂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਵੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੀ ਟੇਕ ਦੇਵੇ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚੇ । ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਘੁਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਲਗਾਈ ਵਾਰ ਉੱਚੀ [illegible]

ਹਾਲ ਢੁਹਾਈ ਨਹੀਂ ਮਰਾਣੀ ਚਾਹੀਏ । ਪਰਸੂਤਾ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾਂ ਸਾਹ ਲੈਕੇ ਫੇਰ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸੁਚੇਤੇ ਬੈਠਿਆਂ ਜੋਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਸਤਰਾਂ ਜੋਰ ਲਾਵੇ । ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜੇ ਘੜੀ ਅੱਧੇ ਘੜੀ ਅੱਖ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਜਰਾ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੜੱਲਾਂ ਜਾਂ ਅਕੜਾਉ ਹੋਵੇ, ਅਰਥਾਤ ਜੇਨਾੜ ਪਰ ਨਾੜ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਤਾਂਦੇ ਮਲਨਤੇ ਹੌਲੀਹੌਲੀ ਘੁਟਣ ਨਾਲ ਏਹ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਰਿਕ ਪੀੜ ਵਿਚ ਏਹ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਈ ਰਖੇ ॥

ਜਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਚੋਖਾ ਹੇਠਾਂ ਉੱਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀੜਾਂ ਵੀ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਰਸਤੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚਦੀ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਮਾਂ ਬੇਵੱਸੀ ਹੀ ਚੀਕ ਉਠਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਵੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅੰਤ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਪਰਸੂਤਾ ਪਸੀਨਾ ਪਸੀਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੀ ਅੰਤਲੀ ਚੀਕ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਤੇ ਚੀਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਹਿਕਮਤ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਨਾਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਜਣੇਪੇ ਦੀ

ਖੇਚਲ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਗ ਫਟ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ।

ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਪੀੜਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਉਸ ਜੋਰ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਧਰਨ ਅਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧੀਰਜ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅੱਠ ਅੱਠ ਪਹਿਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਪਰ-ਸੂਤਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘਬਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਡਾਢ ਤੇ ਦਿਲੇਰੀ ਦੇਕੇ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਪਰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰਾਂ ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਨਾਲ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਵੇਗਾ। ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਵਧ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵੱਲ ਖਿਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਅਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਂਵੀਆਂ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਦ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਖਿੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਵਸਰ ਆਣ ਹੀ ਬਣੇ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਰੱਤੀ ਵੀ ਭੈ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂ-ਕਿ ਓਹ ਸੰਦ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਕਲੀ 'ਹੱਥ' ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਫੜਨ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ-ਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਬੰਦੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹਥ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਓਹ ਅਜਿਹੇ ਸੌਹਲ ਅਸ-

ਥਾਨ ਵਿਚ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ । ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੈ ਨਾਂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸੁਖਾਲ ਤੇ ਚਿਰ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕਦੇ ਪੀੜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚਿਰ ਤਕ ਰਹਿਣ ਅਰ ਅਸੈਹ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕਲੋਰਾਫ਼ਾਰਮ (Chloroform) ਸੁੰਘਾ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਅਸਚਰਜ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ -ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇ ਅਰ ਲੱਭ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਰਤਾ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ । ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਵਿਚ ਕਲੋਰਾ-ਫ਼ਾਰਮ ਇਕ ਅਦੁਤੀ ਨਿਆਮਤ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਸ਼ਰਤ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਤੇ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਵਰ-ਤਿਆ ਜਾਵੇ ।

ਸਿਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਅੱਧੀ ਘੜੀ (੧੨ ਕੁ ਮਿੰਟ) ਠਹਿਰ ਕੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪੀੜ ਉਠਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਬੱਸ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੱਡਾ ਦੁੱਖ ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਮਜਲ ਦੋਵੇਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਅਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਸਜਾਏ ਬਾਲ ਵੱਲ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਂਦਾ ਹੀ ਉੱਚੀ ਦੇਕੇ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਭ ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਹੈ ਅਰ ਉਸਦਾ ਫੇਫੜਾ ਫੁੱਲਣਾ ਤੇ ਖਿਲਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਪਿਆ

ਰਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਪੁਰ ਹੌਲੀ ੨ ਦੋ ਇਕ ਟਹੋਲੇ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ ਪੁਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੰਮਦਿਆਂ ਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਾਨਾ (ਪਿੱਠ ਭਾਰ) ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਫੇਫੜਾ ਸੁਖੱਲਾ ਅਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਜਦ ਬੱਚਾ ਰੋਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲੇ (ਨਾੜੂਏ) ਪੁਰ ਜੋ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਉਸਦੀ ਧੁੰਨੀ ਨਾਲ ਅਰ ਦੂਜੇ ਸਿਰਿਓਂ ਆਉਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਧਾਗੇ ਦੇ ਦੋ ਬੰਦ ਲਾਣੇ ਚਾਹੀਏ,—ਪਹਿਲਾ ਬੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਇੰਚਾਂ (੩ ਉਂਗਲਾਂ) ਦੀ ਵਿੱਥ ਪੁਰ ਤੇ ਦੂਜਾ ਬੰਦ ਉਸ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੂਹਾਂ ਬੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਖੁੰਢੀ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਪ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਨਾਲਾ ਕੀ ਕੱਪੀ ਦਾ ਹੈ, ਮਾਨੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਦੇਈ ਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਅਪਣਾ ਵਖਰਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਗਰਮ ਫਲਾਲੈਣ ਦੇ ਰੁਮਾਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ॥

ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬੈਠਣਾ ਕਦਾ ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਉਸਦਾ ਜੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਹੋਰ ਪੀੜ ਉਠਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਉਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਉਲ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨਾਂ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਤੁਰਤ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਉਲ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਭਾਂਡਾ ਜਾਂ ਠੀਕਰਾ ਠੀਕ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਉਲ ਨੂੰ ਫੜ ਚੁਕ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਆਉਲ ਨੂੰ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੇਰ ਚਿਰ ਤਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਦਬੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੌਂਡੀ ਫਲੂਇਡ [Condy's Fluid] (ਅਧ ਸੇਰ ਪੱਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਰਲਾ ਕੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦਾ 'ਸਰੀਰ' ਬਾਹਰ ਵਾਰੋਂ ਧੋ ਦੇਵੇ ਅਰ ਉੱਪਰ ਇਕ ਸੁੱਕਾ ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਰੁਮਾਲ ਸੇਕ ਕੇ ਰਖ ਦੇਵੇ। ਪਿੰਡੀਂ ਥਾਈਂ ਕੌਂਡੀ ਫਲੂਇਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਥੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤ੍ਰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹੋ ਗੁਣ ਹੈ। ਉਪ੍ਰੰਤ ਸਾਰੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਕੱਢਕੇ ਇਕ ਸੁਥਰਾ ਗਰਮ ਕਪੜਾ ਹੇਠਾਂ ਵਿਛਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਟ ਪੁਰ ਪੇਟੀ ਲਾਈ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਬਾਕੇ ਅਜਿਹੀ ਬਿਧ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮੈਲਾ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨਗਹਿਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਦੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸੁਡੌਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਪੇਟੀ ਮਲਮਲ ਜਾਂ ਖੱਦਰ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਡੇਢ ਸਵਾ ਗਜ਼ ਲੰਮੀ ਤੇ ਅਧ ਗਜ਼ ਚੌੜੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਏਹ ਪੇਟੀ ਮੁੱਕੇ ਉਥੇ ਇਸ

ਨੂੰ ਟੰਗ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਗੰਢ ਦੇ ਦੇਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਜਿਸ ਥਾਂ ਗੰਢ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਅੰਬ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਰੱਤ ਦੇ ਗੇੜ੍ਹੇ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਪਰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਸੇਫਟੀ ਪਿਨਾਂ ਲਾਕੇ ਇਸ ਪੇਟੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।ਪਰ ਸੇਫ਼ਟੀ ਪਿਨਾਂ ਪਿੰਡੀਂ ਥਾਈਂ ਲੱਭਣਦੀ ਚੀਜ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਏਹ ਨਾਂ ਮਿਲ ਸਕਣ ਉਥੇ ਪੇਟੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਤੋਪੇ ਲਾਕੇ ਸੀਂਉਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਸੀਉਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸੂਈ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਚੁਭ ਨਾਂ ਜਾਵੇ। ਪੇਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਕੱਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਕੇਵਲ ਇਤਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ। ਪੇਟੀ ਇਸਤਰਾਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਚੂਲੇ ਦਾ ਉਭਾਰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਓਹ ਖਿਸਕ ਕੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਉਸਦੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਕਝ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ । ਜੇ ਮੁੱਲ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਪੇਟੀ ਓਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ 'ਪਰ ਫ਼ੈਕਸ਼ਨ' ਦੇ ਨਾਂਉਂ ਤੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ ਅਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਟੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਪਾਸਾ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕਝ ਡਰ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜਣੇਪੇ ਮਗਰੋਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਖਿਆਲ ਪੁਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਦੁਧ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਕਿ ਦੁਧ ਪੀਤਿਆਂ ਨਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਹ ਕੇਵਲ ਤੇ

ਨਿਰੋਲ ਭਰਮ ਹੈ । ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੰਢ, ਜਵਾਇਣ ਤੇ ਗੁੜ ਆਦਿਕ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਲਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਧੁਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੇ ਮਰੋੜ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤੀ ਤਕਲੀਫ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹੁਨਾਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣ ਜੁਲਣ ਦੀ ਆਗਜਾ ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਅਰ ਉਠਕੇ ਬੈਠਣਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਵੀ ਯੋਗ ਨਹੀਂ । ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਠੰਢ ਭਾਸੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗਰਮ ਕਪੜਾ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਸਜਾਏ ਬਾਲ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੋਕੇ ਸੌਂ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਨ ਇਕਾਂਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਰ ਉਸਦੇ ਪਾਸ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਦਾ ਰੌਲਾ ਰਾਲਾ ਨਾਂ ਰਹੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਅੱਖ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਰ ਉਹ ਦੋ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਵੇ ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਭੁਜੰਗੀ ਪੈਦਾ

ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੂਮਣੀਆਂ ਮਿਰਾਸਣਾਂ ਆਦਿਕ ਗਾਉਣ ਵਜਾਣ ਤੇ ਰੌਲਾ ਪਾਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰ-ਸੂਤਾ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੇ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਰੌਲਾ ਰਾਲਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਲ ਬੈਠੀਆਂ ਤ੍ਰੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਪਰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

੫—ਬਾਲਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ

ਹੁਣ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਵਿਦਾ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪਾਸ ਦਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਚੱਜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭਾਵੇਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਉਖਿਆਈਆਂ ਅਰ ਵਿਖਮ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਮੁੱਕ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੱਖਯਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜੋ ਭਿਆਨਕ ਕਸ਼ਟਣੀਆਂ ਅਕਸਰ ਲੱਗ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਲਵਾਰ ਪਹਿਰਾ ਦੇਵੇ ਅਰ ਜੇਹੜੇ ਰੁਮਾਲ ਬਾਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਧਰੇ ਗਏ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕ ਲਵੇ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੌਂਡੀ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦੇਵੇ। ਧੋ ਚੁਕਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਰੂੰ ਦੇ

ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਗੋਹੜੇ ਅਥਵਾ ਮਹੀਨ ਮਲਮਲ ਦੀ ਗੱਦੀ ਨਾਲ ਸੇਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਕ ਇੱਟ (ਵੀਮ) ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟਕੇ 'ਸਰੀਰ' ਪੁਰ ਇਕ ਹੋਰ ਕਪੜਾ ਰੱਖਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਖਾਂਦਾ ੨ ਸੇਕ ਕਰਨਾ, ਰੂੰ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਲਾਭ ਦਾ-ਇਕ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਿ ਰੂੰ ਦਾ ਗੋਹੜਾ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤੇ ਇੱਟ ਦੇ ਸੇਕ ਵਿਚ ਇਹ ਡਰ ਨਹੀਂ। ਸੇਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁਖ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਕ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਹੋਰ ਸੁਥਰਾ ਰੁਮਾਲ ਧਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਚੱਦਰ ਜੇ ਭਰ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਟਾ ਦੇਵੇ। ਪਰ ਜੇਹੜਾ ਨਵਾਂ ਕਪੜਾ, ਭਾਵੇਂ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪਰ ਵਿਛਾਣ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਭਾਵੇਂ ਉਪਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਖਰਾ ਸੇਕਕੇ ਨਿੱਘਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ; ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਰੁੱਤ ਸਿਆਲ ਅਥਵਾ ਬਰਖਾ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਵਟਾ ਸਟਾ ਵੇਲੇ ਪਰਸੂਤਾ ਲਈ ਉਠਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਡਾਢੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਵਾਂ ਕਪੜਾ ਵਿਛਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਐਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਉਠਣਾ ਨਾਂ ਪਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੁਮਾਲਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ 'ਸਰੀਰ' ਪੁਰ ਧਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਤਨਾ ਹੋਰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਊਥਾਲ ਦੇ 'ਅਰੋਗ ਰੱਖਕ ਤੌਲੀਏ' (Southall's Sanit,

Towels) ਜੋ ਸਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਂਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੱਭ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵਰਤਣੇ ਵਧੀਕ ਲਾਭ ਦਾਇਕ ਹਨ। ਏਹ ਤੌਲੀਏ ਕੋਈ ਬਾਰਾਂ ਤੇਰਾਂ ਆਨਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਜਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਥਵਾ ਓਹ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸੈਨੀਟਾਸ (Sanitas) ਦੇ ਨਾਂਉਂ ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਏਹ ਕੋਈ ਦੋ ਢਾਈ ਰੁਪਏ ਦਰਜਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਲਭਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੌਲੀ- ਆਂ ਵਿੱਚ ਏਹ ਵਾਧਾ ਹੈ ਕਿ ਏਹ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਊਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸੁਖ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸਾਦੇ ਰੁਮਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਧਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਤੌਲੀਏ ਸਾਧਾਰਨ ਮਾਸਕ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਤੇ ਅਰਾਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਮੂਲੀ ਕਪੜੇ ਕਰੜੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੀ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ।

ਜਦ ਮਾਂ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ ਆਦਿਕ ਹਰ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋ ਚੁਕੇ ਅਰ ਬੱਚਾ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾ ਚੁਕੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਵੇ ਅਰ ਮਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਚਾਰ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਧਰਨ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਲਾ ਪੈਣਾ ਭੀ ਰੁਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੇ ਘਰ ਵਾਲਾ ਭੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ

ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਂ ਕਰ। ਪੇਡੂ ਬਾਬਤ ਇਤਨੀ ਖਬਰਦਾਰੀ ਰਹੇ ਕਿ ਜੇ ਓਹ ਢਿਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਫੇਰ ਕੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰਾਂ ਅਰਾਮਦਾਰ ਬਣਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਂ ਬਾਹਲੀ ਗਰਮੀ ਅਰ ਨਾਂ ਬਾਹਲੀ ਸਰਦੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਗਰਮੀ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਥਰਮਾ ਮੀਟਰ (Thermometer) ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਵਿਚਲੇ ਮੇਲ ਦਾ ਥਰਮਾ-ਮੀਟਰ ਬਾਰੀਂ ਚੌਦੀਂ ਆਨੀਂ ਲਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਕ ਬੜੀ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦੇ ਬਾਹਲਾ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਆਉਣ ਪੁਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਰੰਗ ਪੁਰ ਮਾਂ ਦੀ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਣੇਪਾ ਮੁਕਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਏਹ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ੩ ਸਤਵਾਰਿਆਂ ਤਕ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਹਲੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤਾਂ ਏਹ ਮਾਨੋਂ ਨਿਰਾ ਮੈਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਪਤਲਾ ਪੈਕੇ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਕੁਝ ਪੀਲਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਤਾਂ ਅੱਠਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਪਰ ਕੁਝ ਹਰਿਆਉਲ ਜੇਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੈ ਕਈ ਤ੍ਰੀਮਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਰਾ ਪਾਣੀ ਭੀ ਆਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਜਾ ਸਤਵਾਰਾ ਮੁੱਕਣ ਤਕ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ

ਪ੍ਰੇਤਾ ਖ਼ਤਰਕਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਢਿੱਲ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਬੈਠਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਲਵੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਨਾਲ ਓਹ ਮੈਲਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਜੇਹੜਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਅਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਤੋਂ ਰੋਜ ਦੋ ਚਾਰ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਮੰਜੇ ਪੁਰ ਉੱਠਕੇ ਬੈਠਣਾਂ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਪਾਣੀ ਜੇਹੇ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਸੁਖਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਣਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਨਾਂ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਧਰਨ ਵਿਚ ਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਸੜਨ ਨਾਲ ਬਦਬੋ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਰ ਇਸ ਬਦਬੋ ਦੀ ਵਿਹੁ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਰੁਮਾਲ ਬਦਲਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਕੱਠਾ ਹੋਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚਣ ਨਾਂ ਲਗ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਲੀ ਭੈੜੀ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੌੜੀ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ 'ਸਰੀਰ' ਨੂੰ ਧੋਣਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਵੇਲੇ ਕੌੜੀ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਭੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਮਤਲਬ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਮੇਲ ਦਾ ਡੂਸ਼ ਕੈਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਮੂੰਹ ਹਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ

ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਪੈਣੋਂ ਰੁਕ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਨਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਵਰਤਣਾਂ ਚਾਹੀਏ । ਜੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੱਖ ਪੋਖ ਰਖਦਿਆਂ ਵੀ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਕਰਾਣਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਘੜੀ ਭਰ ਪਿਛੋਂ ਜੋ ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਦਰਦਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਧਰਨ ਅਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸੁੰਗੜਨੀ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਹੀ ਦਰਦ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਧਰਨ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਰਹੀ ਹੋਈ ਮੈਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਮੈਲਾ ਪੈਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਬਾਹਲਾ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਰਭਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਪੁਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਏਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਕਿਸੇ ੨ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਡਾਢੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਨਿਯਮ ਏਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਏਹ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜਣ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੀ । ਜੇ ਧਰਨ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਤੁਰਤ ਹੀ ਸੁੰਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੋਲੇ ਦੀ ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੰਮੇ ਹੋਏ [illegible]

ਚੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਤੇ ਫੱਟੀਆਂ ਨਿਕਲ ਚੁਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਇਹੋ ਮੈਲੇ ਦੇ ਛਿਛੜੇ ਬਦਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾਜ ਜੇਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕੇਪੇ ਤੋਂ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਧਰਨ ਚੰਗੇਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁੰਗੜਦੀਹੈ ਅਰ ਗੋਲੇ ਦੀ ਪੀੜ ਘਟ ਵਧ ਹੀ ਤਕਲੀਫ ਦਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸਹਾਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤਬੀਅਤ ਆਪ ਹੀ ਧਰਨ ਵਿਚੋਂ ਮੈਲਾ ਤੇ ਹੋਰ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਚੀਜਾਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਹ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਮਾਦਾ ਜੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਡੱਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਾਪ ਅਰ ਸੋਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਡਰ ਹੋਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ ਜੇ ਗੋਲੇ ਦੀ ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਰ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਏਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਭਰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟ ਆਫ ਅਰਗਟ (Ext. of Ergot) ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਪੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇੱਟ ਗਰਮ ਕਰਕੇ, ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਗੋਲੇ ਪੁਰ ਸੇਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਰ ਹੌਲੀ੨ ਹੱਥ ਨਾਲ ਝੱਸਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਚੰਗਾ ਤ੍ਰੀਕਾ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਹਥ ਨਾਲ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਥ ਢਿੱਲਾ ਜਿਹਾ ਰਹੇ, ਇਸ ਹਥ ਦੀ ਪਿਠ ਪੁਰ ਇਸੇਤਰਾਂ ਦੂਜਾ ਹਥ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਫੇਰ ਦੁਹਾਂ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੇ ਦੇ ਉੱਪਰ

ਹੀ ਉੱਪਰ ਚੱਕੀ ਦੇ ਫੇਰ ਵਾਂਗ ਗੋਲ ਫੇਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੜਾ ਅਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਚਿਰ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਅਰ ਗੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਸਿਰ ਲਿਆਕੇ ਫੇਰ ਪੇਟੀ ਲਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਪੇਟੀ ਲਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਇਸੇਤਰਾਂ ਝੱਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਚੰਗਾ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕ-ਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਬੀਬੀਆਂ ਪਲੇਠੀ ਵੇਰੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤਕ 'ਸਰੀਰ' ਦੀ ਖੇਚਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕ-ਟਰ ਅਥਵਾ ਦਾਈ ਸੂਏ* ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਰਾ ਜਿੰਨੀ ਵਾ ਉਖਿਆਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖਾਲਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਮਾਂ ਕੁਝ ਅਰਾਮ ਲੈ ਚੁਕੇ ਤਾਂ ਜਿਤਣੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਦੁਧ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਲਾ ਪੈਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਧਰਨ ਖੂਬ

---

* Catheter—ਇਕ ਯੰਤ੍ਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸਨੂੰ ਮੋਟੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਸੂਆ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਸੁਗੜਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ, ਛੇਤੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰ ਦੁੱਧੀਆਂ ਆਕੜਨ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਰਕਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਦੁੱਧੀਆਂ ਦੁਧ ਨਾਲ ਭਰੀ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਡੂੰਡਰੀਆਂ ਨਿਕੀਆਂ ਹੋਕੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ। ਦੁੱਧ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧੀਆਂ ਵੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਡੂੰਡਰੀ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਿਆਈ ਨਾਲ, ਅਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੂੰਡਰੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਕੋਮਲ ਝਿੱਲੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਹੱਥ ਲਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦੀ ਹੈ॥

ਜੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਾਲਾ ਲਗਕੇ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਅਰ ਜੀਭ ਵੀ ਮੈਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ 'ਸੀਡਲਿਟਜ਼ ਪਾਊਡਰ' ਦਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਿੰਨਾਂ ਚੌਂਹ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤਾਪ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਦਵਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਵੀ ਹਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਥਣ ਅਥਵਾ ਦੁੱਧੀ ਦੇ ਪੱਕਣ ਵਲੋਂ ਵੀ ਗਾਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਝੋਕ ਰੱਖ ਪੋਖ ਨਾ

ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧੀ ਦੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਗਲ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਹੈ ਅਰ ਮਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਕਿਤਨੇ ਹੀ ਚਿਰ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੋੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੋੜੇ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬਲ ਦਾਇਕ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। 'ਸੀਡਲਿਟਜ਼ ਪਾਊਡਰ' ਅਥਵਾ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਤੋਲੇ ਅਰਿੰਡੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮੇਹਦੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤੇ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਪੂਰਬਕ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਜਖਮ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਸਣ ਨਾਲ ਨਿਰਬਲਤਾ ਬਹੁਤਹੀ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਾਈਟ [Wright] ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪੋਰਟ ਵਾਈਨ (ਸ਼ਰਾਬ) ਜੋ ਇਕ ਖਾਸ ਜੁਗਤਿ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗ ਪੁਰ ਰੱਖੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਉੱਕੀ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਅਰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਮਜੋਰੀ ਵਿਚ ਅਤਯੰਤ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਡੋਡਰੀ ਉਪਰੋਂ ਛਿੱਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬ੍ਰਾਂਡੀ ਅਥਵਾ ਕਾਰਬਾਲਿਕ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਲੋਸ਼ਨ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬਾਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਰ ੫੦ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਰਲਾਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ! ਇਸ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵੀ (ਜਿਥੇ ਏਹ ਨਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ) ਨਿੰਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹੋ ਗੁਣ ਹਨ। ਡੋਡਰੀ ਪੁਰ ਵੈਸਲੀਨ (Vaseline) ਲਾਣੀ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਦੁਖ

ਦੁੱਧੀ ਵਿਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਦਹੀ ਦੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਧੋਕੇ ਪੂੰਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾਂ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਪੁਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਚੁੰਘਣੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਵਲਾਇਤੀ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਦੁੱਧੀਆਂ ਪੁਰ ਗਲਾਫ ਦੀ ਤਰਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖ ਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਆਪ ਵਗਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਦੁਧ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਦੁਧ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਯਥਾ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਸਕਦੀ। ਅਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਜੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਠੀਕ ਨਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਤਾਂ ਅਰਿੰਡ (ਹਰਨੋਲੇ) ਦੇ ਪਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧੀਆਂ ਪੁਰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਧ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਰ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਬਲਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਦੁਧ, ਮੱਖਣ) ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਕਸੇਵਿਆਂ ਦੀ ਖੀਰ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਧ ਬਹੁਤਾ ਤੇ ਸੰਘਣਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੀਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਰੂੰਈ ਪਾ ਪੱਕੇ ਕਸੇਵੇਂ ਲੈਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੀ ਛੂ

ਦੀ ਥਰ ਜੇਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਲਾਹ ਲਵੋ। ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਵੜੇਵਿਆਂ ਪੁਰ ਏਹ ਥਰ ਅੱਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਭਿਉਂ ਦਿਓ; ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਉਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰੀ ਡੰਡੇ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੁੱਟ ਲਓ ਅਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਤੇ ਇਕ ਸੁਥਰੇ ਪੋਣੇ ਵਿਚ ਦੀ ਨਚੋੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਲਓ। ਉਪ੍ਰੰਤ ਕੋਈ ਸੇਰ ਕੁ ਪੱਕਾ ਦੁਧ ਕੜ੍ਹਨਾਂ ਧਰਕੇ ਏਹ ਵੜੇਵਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਰ ਜਦ ਸਾਰਾ ਖੀਰ ਵਰਗਾ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਿੱਠਾ ਪਾ ਕੇ ਲਾਹ ਲਓ। ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁੱਧ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰ ਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾਂ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜੁਲਾਬ ਨਾਲ ਮੇਹਦੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਭੋਜਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਤੋਂ ਦੁਧ ਬਹੁਤ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਦੁਧ ਉੱਕਾ ਹੀ ਸੁਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਲਾਡੋਨਾ [Belladonna] ਦਾ ਪਲਸਤ੍ਰ ਦੁੱਧੀਆਂ ਪੁਰ ਲਾਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਏਹ ਦਵਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਹੁਲੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਾਂ ਹੀ ਏਹ ਪਲਸਤ੍ਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਰਾਇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਏਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ

ਹਰਿਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਿਥੇ ਤਕ ਉਸ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਵੇ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤ ਉਸਦੀ ਅਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਦੇ ਬਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਓਹ ਧਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਕੀਮਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਹੱਦ ਡੇਢ ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਇਥੇ ਏਹ ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਯੋਗ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਏਹ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਓਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਦੀਆਂ ਰੈਹਣਗੀਆਂ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਆਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਓਹ ਇਸ ਡਰ ਦੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਕਿ ਟੱਬਰ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਨਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਡੇਢ ੨ ਦੋ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਈ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਏਹ ਆਦਤ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦੀ ਨੀਂਉਂ ਹੀ ਇਕ ਟਪਲੇ ਪੁਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਂਦੀ ੨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਕਦੇ ਓਹ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਤਾਂ ਉੱਕੀ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨਾਲੇ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਕ ਨੰਵੀਂ ਜਿੰਦ ਦਾ ਉਦਰ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ

ਨੂੰ ਭੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਭੀ ਡਰ ਹੈ, ਅਰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਕਮ-ਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਵਿੱਦਯਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜੇ ਅਪਣੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ ਔਫ ਲਾਈਮ [Phosphate of Lime] ਵਰਤਿਆ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇ ਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਦੁੱਧ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਭੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ ਔਫ ਲਾਈਮ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਨੁਖ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਫਾਸਫ਼ੇਟ ਨਿਕਲ ੨ ਕੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਅਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ ਔਫ ਲਾਈਮ ਵਰਤਿਆ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜਿਤਨਾ ਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ ਔਫ ਲਾਈਮ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਵਿਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਣ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਹੋਰ ਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ ਔਫ ਲਾਈਮ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁੱਧ, ਅਰਾਰੂਟ, ਸਾਬੂਦਾਣਾ, ਛਾਣੀ ਹੋਈ(

ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ, ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਖਿੱਚੜੀ ਆਦਿਕ ਪਤਲੀਆਂ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਪੀਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਬੁਝਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ੨ ਅਪਣੀ ਅਸਲੀ ਨਿੱਤ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪਰ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟ ਨਾਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 'ਸੀਡ-ਲਿਟਜ਼ ਪਾਊਡਰ' ਆਦਿਕ ਕੋਈ ਜੁਲਾਬ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਅਥਵਾ ਅੱਧੀ ਕੁ ਛਿਟਾਂਕੀ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਪੀ ਲੈਣਾ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਸਚੇਤੇ ਲਈ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਉਠਣ ਵਿਚ ਔਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸੇਰ ਤਿੰਨ ਪਾ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਾਬਣ ਘੋਲ ਕੇ ਅਰ ਉਸ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਕੁ ਛਿਟਾਂਕੀ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਰਲਾ ਕੇ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖੱਲਾ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਰਸੂਤ ਅਸਥਾਨ ਚੰਗਾ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਮਾਂ ਲਈ, ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਕ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਸ੍ਵਛ ਹਵਾ ਦੀ ਡਾਢੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲਿੱਟਲ ਸਾਹਬ ਦਾ ਫੀਨਾਇਲ ਪਾਊਡਰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਪਰ ਛਿੜਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸਾਫ ਰਹੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਆਪ ਬਦਬੋ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਥੋ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਠ ਦਸ ਦਿਨ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪੁਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਉੱਠ ਖਲੋਣ ਨਾਲ ਧਰਨ ਦੇ ਛਿੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਇੱਕੀ ਬਾਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਂ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਅਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਨ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਮਹੀਨਾਂ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ-ਤ੍ਰੀ ਲਈ ਏਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਟੋਂ ਘਟ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਪਤੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਖ ਹੀ ਰਹੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਜਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਧਰਨ ਅਪਣੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਪਰ ਨਾਂ ਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਕ ਪਤੀ ਸੰਜੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਅਤਯੰਤ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੀ ਫੇਰ ਅਧਾਨ ਠੈਹਰ ਜਾਵੇ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਂ ਮਿਲਨ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਆਪ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁਘਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭਰਤੇ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਏਹ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੱਤ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਣ। ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ,

ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਬਿਖਯਾ (ਤਮਾਕੂ) ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਭੀ ਧਾਰਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਜਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਿਖ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸਦੇ ਖੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਖਜਾ ਪਾਨ (ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ) ਦੀ ਗੰਦੀ ਤੇ ਮਹਾਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਵਾਦੀਪਈਹੋਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਘਟੋਂ ਘਟ ਪਰਸੂਤ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਏਹ ਗੰਦ ਨਾਂ ਖਿਲਾਰਨ, ਨਿਜ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕਿ ਮਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਬਿਖਿਆ ਦਾ ਮਹਾਂ ਮੰਦ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਲਹੂ ਅਰ ਦੁਧ ਦੁਹਾਂ ਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦਾ ਵਿਹੁਲਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਤੀਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਦਾਚਿਤ ਏਹ ਗੰਦ ਪਰਸੂਤ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜਿਥੇ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੁਖ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫਿਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰੇ॥

ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਉਸਦਾ ਕਪੜਾ ਜੇ ਰਤਾ ਭੀ ਮੈਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰਤ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਮੈਲ ਕਚੈਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਜੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਤੁਰਤ ਸਾਫ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਦਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘਾ ਕਰ ਦਿਆ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਹਲਕੀ ਤੇ ਜੀ

ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹੇ। ਪਰਸੂਤ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਸਿਆਲ ਦੀ ਰੁੱਤ ਅੱਗ ਰਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਧੂੰ ਨਾਂ ਪਵੇ। ਧੂੰ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਅਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਣੀਆਂ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਭਖਦੇ ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਪਰਸੂਤ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਹਵਾ ਸਾਫ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਰਮਲ ਦੀ ਧੁਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤਹੀ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਰਣ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀ ਏਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਲਾਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਣ ਵਿਚ ਅਥਵਾ (ਜੇ ਓਹ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹੀ ਖਬਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਲ ਭਰ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਲਾਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟਆਪਣੇ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪੁਰ ਉਤਾਣੀ (ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ) ਚੁਪ ਚਾਪ ਲੇਟ ਜਾਵੇ ਅਰ ਮੰਜੇ ਦੀ ਪੈਂਦ (ਪੁਆਂਦੀ) ਵੱਲ ਦੁਹਾਂ ਪਾਵਿਆਂ ਹੇਠ ਇਕ ੨ ਇੱਟ ਰਖਕੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਉਸ ਲਈ ਉਠ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਏਧਰ ਓਧਰ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਹਿਲਣਾ ਜੁੱਲਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਦਾਈ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਪੜਾ ਨਚੋੜ ਕੇ

'ਸਰੀਰ' ਪਰ ਰਖੇ ਅਤੇ ਦੋ ਦੋ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਸਨੂੰ ਫੇਰ ਛੇੜਾਂ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰੇ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤਕ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ 'ਸਰੀਰ' ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਈ ਰਖੇ । ਜੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਆਪ ਹੀ ਲਿਕੁਇਡ ਅਰਗਟ (Liquid Ergot) ਦਾ ਇਕ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪਾਨੀ ਵਿਚ ਦੇਵੇ ਅਰ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਹਥ ਨਾਲ ਖੂਬ ਮਲੀ ਜਾਵੇ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਓਹ ਸਖਤ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੈਲਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬਲਦਾਇਕ ਦਵਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੋਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣੀ ਰਹੇ ਅਰ ਨੰਵੀਂ ਰੱਤ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ॥

੬-ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖ ਪੇਖ

ਹੁਣ ਅਸੀ ਦੱਸਾਂ ਗੇ ਕਿ ਅਲ੍ਹੜ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਫੁੱਲ ਦੇ ਪਾਲਣ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀ ਰੱਖ ਪੇਖ ਕਰਨੀ ਅਰ ਕਿਸ ਕਿਸ ਗੱਲ ਵਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਏਹ ਬੱਚਾ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮਰ ਜਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ । ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਨਿਰਬਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਕੁਝਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ

ਯਥਾਯੋਗ ਖਬਰਸੁਰਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਕੁਝ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਏਹੋ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਬੁਧੀ ਨਾਲ ਗੋਤਮ ਤੇ ਲੀਲਾਵਤੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਯਥਾਯੋਗ ਅਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਪੁਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਰੂਹ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਰੋਗ ਰੈਹ ਕੇ ਫਲਨ ਫੁਲਣ ਅਰ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣ ਹਿੱਤ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰਨ। ਏਹ ਜਤਨ ਉੱਤਮ ਸਿੱਖਯਾ, ਉੱਤਮ ਨਮੂਨਿਆਂ, ਸੂਛ ਪਰ ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਰ ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਪੁਸ਼ਾਕ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮਕ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਬਾਬਤ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਾਂਗੇ, ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਬਤ ਵਰਨਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਸੁਥਰੇ ਤੇ ਰੁੱਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਪੜੇ ਨਾਂ ਪਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਓਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮਸਾਣਾਂ ਅਥਵਾ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੇ ਦੁੱਖ ਲਈ ਤਯਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਹਰਿੱਕ ਦੀ ਮਨੋਕਾਮਨਾ ਏਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸੰਤਾਨ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਜੀਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਮੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਥੇ ਏਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤ੍ਰੈ ਵਰ੍ਹੇ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਜਨਮਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਪੈਹਲਾ ਕੰਮ ਜੋਹੜਾ ਬੱਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਰੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਉਸਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਣ ਪਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤਯੰਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਏਹ ਰੋਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਏਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈ ਅਰ ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਧਰਨ ਵਿਚੋਂ ਇਸਤਰਾਂ ਡਿਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣੀਦਾ ਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਉੱਕਾ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਰ ਉਸਦਾ ਚੇਹਰਾ ਨੀਲਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ:–(ੳ) ਜਣੇਪੇ ਵਿਚ ਮੁਯਾਦਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰਾ ਚਿਰ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਤੇ ਤਕ-ਲੀਫ ਹੋਣੀ। (ਅ) ਸੰਘੀ (ਗਰਦਨ) ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲੇ ਦਾ ਵੱਲ ਪੈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲੇ ਦਾ ਨਿਕਲ ਆਉਣਾ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਾਲਾ ਘੁਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਚੂੰਕਿ ਨਾਲੇ ਵਿਚਦੀ ਹੀ ਰੱਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਨਾਲੇ ਦੇ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਮਰਣ ਕੰਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੈਰ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਚਾਹੇ ਕਝ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਤਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬਚਾ ਸਾਹ ਲੈਨ ਲਗ ਪਏ । ਖੁਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ

ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਰ ਸਭ ਕੁਛ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈ ਪਰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਏਹ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਝੱਟ ਪੱਟ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਡ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥਾਪੜਨਾ ਅਰ ਉਸਦੇ ਚੇਹਰੇ ਪੁਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਏ ਅਥਵਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਮਰ ਪਰ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡੀ ਮਲਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਜਾਨ ਨਾਂ ਫਿਰੇ ਤਾਂ ਤੁਰਤ ਉਸਨੂੰ ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬਕੀ ਦੇਕੇ ਝੱਟ ਪੱਟ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਨਾ ਫਿਰੇ ਤਾਂ ਆਪ ਸਾਹ ਦੁਆਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਜੋ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਈ ਬਚੇ ਨੂੰ ਉਤਾਨਾ ਕਰਕੇ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਪਰ ਲਿਟਾ ਦੇਵੇ ਅਰ ਉਸਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਅਰਕਾਂ ਦੁਹਾਂ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ (ਅਰਕਾਂ) ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਤਾਈਂ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਅਰਕਾਂ ਦੇ ਇਸਤਰਾਂ ਉਚਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਫੇਫੜਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦ੍ਰ ਹਵਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਦਾਈ ਅਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਅਰਥਾਤ ਵਖੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਾ ਇਕਠਾ ਹੋਕੇ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਾਈ ਨੂੰ

ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਉਤਾਹਾਂ ਲਿਜਾਣ ਅਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਐਸੀ ਜਾਚ ਨਾਲ ਕਰੇ ਕਿ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਸੋਲਾਂ ਵਾਰ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਹੋ ਸਕਣ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਥੋੜੀ ਮਤ੍ਰੀ ਪੌਣ ਫੇਫੜੇ ਵਿਚ ਘੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਫੇਰ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝਕੁ ਚਿਰ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਸਾਹ ਵੀ ਲੈਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਮੇਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧੀਰਜ ਤੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਇਹੋ ਬਿਧ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਹ ਚਲ ਪਵੇਗਾ॥

ਖੈਰ, ਭਾਂਵੇਂ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਕਰਲਾਂਦਾ ਅਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਸਿਰ ਪਰ ਉਠਾਂਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਭਾਂਵੇਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਜਾਨ ਫਿਰੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਰੱਖਯਾ ਲਈ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਝਟ ਪਟ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਤੇ ਸੁਥਰੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫੋਹੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਆਦਿਕ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਓਹ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਅਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਜਣੋਂ ਬਚ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਫੇਰ ਅੱਗ ਕੋਲ ਰੱਖਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਣਾਂ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਗਰਦਨ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਏਹ

ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੀ ਲੇਸ ਜੇਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪੁਰ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੋਂਦੀ ਹੈ ਓਹ ਨੁਹਾਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੁਹਾਣ ਮਗਰੋਂ ਨਰਮ ਜੇਹੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਰਾ ਸ੍ਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੂੰਝ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਫੇਰ ਮਲਮਲ ਦੀ ਸਾਫ ਟਾਕੀ ਲੈਕੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੇਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਕੇ ਆਸੇਂ ਪਾਸੇਂ ਮੋੜ ਕੇ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਮਲਮਲ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਦੀ ਇਸਦੇ ਉਪਰ ਰਖ ਕੇ ਉਪਰ ਦੀ ਫਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਪੁਰ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਪੱਟੀ ਏਤਣੀ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਧੁੰਨੀ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਸਿੰਮਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਨ, ਧਾਗੇ ਅਥਵਾ ਮਹੀਨ ਫੀਤੇ ਦਾ ਬੰਦ ਲਾਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਬੰਦ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਧੁੰਨੀ ਨਾਲ ਲਟਕਦਾ ਨਾਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਟੁਕਿਆ ਹੀ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਬੱਚ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਾ ਕੇ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਵਿਚ ਬਾਹਲੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੰਜ ਛੇ ਘੰਟੇ ਅਰਾਮ ਮਿਲਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਕੁ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਪੁਰ ਵਰਨਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

[ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣਾ]

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀ ਦੱਸ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਤਨੀ ਛੇਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਅਰ ਮਾਂ ਦੁਹਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ। ਏਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਦੋਂਹ ਚੌਂਹ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਛਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਦੁਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਨਾਲ ਹਰਾ ਜਿਹਾ ਕਾਲਾ ਸੁਰੇਤਾ (ਦਾਸਾ) ਆ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕਬਜ਼ੀ ਸੁਖੱਲੀ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਮੇਹਦਾ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋਂਹ ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਦੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਂ ਇਤਨੀ ਛੇਤੀ ਦੁੱਧ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੱਤ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇਤਨਾ ਚਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਮਾਖਿਓਂ ਪਈ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤ੍ਰੈ ਤ੍ਰੈ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਦੇਂਦੇ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਮਾਂ ਦੋਂਹ ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨਾਂ ਦੇ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਭੀ ਉਸੇ ਮਾਖਿਓਂ ਮਿਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਵਿਚ ਚੌਥੇ ਹਿਸੇ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਹਿੱਸਾ

ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਸੁਥਰਾ ਪਾਣੀ। ਬਾਹਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਤ੍ਰੈ ਦਿਨ ਘੁੱਟੀ (ਗੁੜ੍ਹਤੀ) ਦੇਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸਤਰਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ:-

ਮੋਟੀ ਹਰੜ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਛੋਟੀ ਹਰੜ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਮੁਨੱਕਾ ੩ ਮਾਸੇ, ਵਾ ਵੜਿੰਗ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਵਾ ਖੰਬਾ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਉਨਾਬ ੪ ਦਾਣੇ, ਸੌਂਫ ੪ ਮਾਸੇ, ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਜੀਰਾ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਅਨਾਰ ਕਲੀ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਅਮਲਤਾਸ ੩ ਮਾਸੇ:-

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਛਿਟਾਕਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭੇਂਉਂ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਠੂਠੀ ਵਿਚ ਕਾੜ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਮਿਸ਼ਰੀ ਰਲਾ ਕੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਬੱਤੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਟਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਘੁੱਟੀ ਸਾਰ ਦਿਨ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ॥

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਾਵਧਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਏਹ ਅਚਰਜ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਘੁਟੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਕੋਈ ਘਰ ਦਾ ਆਦਮੀ ਲਿਖਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਮੂੜ੍ਹ ਪਸਾਰੀ ਦੇ ਧਰਮ ਇਮਾਨ ਪੁਰ ਛੱਡ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਪੁੜੀ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਦੇ ਦੇਵੇ ਉਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਬੂਟੀ ਸਮਝਕੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਹਰਿਕ ਦਵਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸੇ ਵਾਕਫ਼ ਆਦਮੀ ਕੋਲੋਂ ਕਰਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਅਰ ਏਹ ਵੀ ਵੇਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਦਵਾ ਗਲੀ ਹੋਈ ਅਥਵਾ ਖਰਾਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਾਂ ਜੋ ਘੁੱਟੀ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਓਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਾਨੀਆਂ, ਬ੍ਰਿਧ ਮਾਈਆਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਲੋੜਵੰਦ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਓਹ ਦੋ ਤ੍ਰਿੰਨ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟੀ ਦੇਣ ਤਾਂ ਏਹ ਨੁਸਖਾ ਆਪ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਲਿਖਕੇ ਭੇਜਣ ਅਰ ਜਦ ਦਵਾਵਾਂ ਬਜਾਰੋਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਨੁਸਖੇ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਦਵਾ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਂ ਗਲੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਹ ਵਟਵਾ ਲੈਣ।

ਭਾਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਲੋਕ ਇਹੋ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ-ਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਦੇਸ ਦੇ ਖੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਜਹੀਆਂ ਲਿੱਸੀਆਂ ਤੇ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤ੍ਰੈ ਤ੍ਰੈ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਧ ਉਤਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਰ ਨਾ ਪਹਿਲੇ ਦੁਧ ਨੂੰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿੱਲਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਆਖਦੀਆਂ ਹਨ) ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਇਸ-ਤ੍ਰੀਆਂ ਚੁੰਘਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਲਈ ਲਾਚਾਰ ਦੋ ਇਕ ਦਿਨ ਘੁੱਟੀ ਪੁਰ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਏਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਜੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਚੇਤਾ ਆਵੇ ਤਾਂ

ਘੁੱਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ ਅਥਵਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਜ਼ਰਾ ਪਤਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਜਾਵੇ । ਘੁੱਟੀ ਵਾਲੀ ਠੂਠੀ ਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬੱਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀਆਂ, ਏਹ ਹਦੋਂ ਵਧਕੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀ-ਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਦੁਧੀ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੇ । ਧੋ ਲੈਣ ਨਾਲ ਚੂਚਰੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਪੈਹਲਾ ਹਫਤਾ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਣ ਦਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਤ੍ਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਪਾਸਿਓਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਮਾਂ ਲੇਟ ਜਾਵੇ ਅਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾ ਲਵੇ ਕਿ ਚੂਚਰੀ ਸੌਖੀ ਹੀ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬਹੁਤ ਚਿਰਤਕ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਪਹਿਲੇ ਤ੍ਰੈ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਦੁੱਧ ਲਭਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੁਧ ਦੇਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜੇ ਬੱਚਾ ਹਰ ਤਰਾਂ ਅਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਪਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਸਗੋਂ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਦਾ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ

ਮੁਯਾਦਾ ਸੁਕਤ ਭੈਨੂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਥੋੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਗਊ ਦਾ ਦੁਧ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਔਰ ਇਸ ਗੋਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਅੱਧੋ ਅੱਧ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਨ ਹਿੱਸੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਰਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤੇ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਦੇਸੀ ਚਿੱਟੀ ਖੰਡ ਰਲਾਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਿਹਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਧ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ੩ ਹਫਤੇ ਜੇ ਰਾਤ ਵਿਚ ੩ ਵਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰਜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਚੰਗਾ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾਵੇ। ਏਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਾਹਯਾਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਕੇ ਹੀ ਵਰਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਏਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚਾ ਦੁਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੁਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹਵਾ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਓਹ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਬੱਚੇ ਪਿਆਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨ ਹੋਕੇ ਵੀ ਰੋਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾਂ ਡਰੋ। ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਅਥਵਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਬੁਝ ਸਕਦੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਬੜੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਦੁਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬਾਲ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਜੇਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਓਹ ਬਲਦਾਇਕ ਤਾਂ ਹੋਵੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਥਿੰਧੇ ਵਾਲੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਨਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਉਸਦਾ ਦੁੱਧ ਥੋੜਾ ਤੇ ਪਤਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਕਮਜੋਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ੨ ਵਾਰ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਧੇਰਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਫੁਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਏ। ਉਸ ਲਈ ਸੁਥ ਪੌਣ ਦੀ ਅਰ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀ ਵੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਦੁਧ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਂਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟ ਔਫ ਮਾਲਟ ਵਾਲਾ ਕਾਡ ਲਿਵਰ ਆਇਲ (Cod Liver Oil with Extract of Malt) ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਸਤ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਚੰਗਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਛੇਦੀ ਮਾਰੀ ਸਾਹਬ ਦੀ ਮਾਲਟੋ ਫਾਸ ਫੇਟਿਕ ਫੂਡ (Malto Phosphatic Food) ਦੀ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਪੀ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ

ਚੰਗਾ ਬਣਾਣ ਦੀ ਇਕ ਜੁਗਤ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਚਮਚੇ ਚਾਉਰ ਜੈਲੀ ਦੇ ਖਾਇਆ ਕਰੇ। ਏਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਅਸਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਂ ਅਪਣੀ ਕਮਜੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਂ ਚੁੰਘਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਲਾਚਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਕੋਈ ਵੀ ਓਪਰੀ ਚੀਜ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਨਾਲ ਏਤਣੀ ਨਹੀਂ ਰਲਦੀ ਜਿਤਣੀ ਕਿ ਮੈਲਿਨਸ ਫੂਡ (Mellin's Food)। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਤਜਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਏਹ ਸਭਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਹ ਨਾਂ ਲੱਭੇ ਓਹ ਗੋਕਾ ਦੁਧ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰ ਮਿਠਾ ਪਾਕੇ ਪਿਆਣ। ਗੱਲ ਕੀ, ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਏਹ ਦੇਖਕੇ ਵਡੀ ਹਿਰਾਨੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਕੇ ੨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ, ਰੋਟੀ, ਮੱਖਣ, ਆਲੂ ਆਦਿਕ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਮਾਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਦਸਤਾਂ, ਢਿੱਡਪੀੜ, ਕੁੜੱਲਾਂ, ਕੈ ਆਦਿਕ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਏਹ ਵਸਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦੇਵੇ। ਮਲਾਈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਇਸ

ਨੂੰ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਕਦੇ ੨ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਲਾਈਮ ਵਾਟਰ (Lime Water) ਪਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਾਣ ਨਾਲ ਦੁਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਮਾਫਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਏਹ ਬਹੁਤਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਦੁੱਧ ਮਾਫਕ ਨਾਂ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਧ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਥਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਸਗੋਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਕ ਤੇ ਚੁੰਘਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਨਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜੇਹੜਾ ਦੁੱਧ ਅਣਧੋਤੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸ ਵਿਚ ਖਟਿਆਈ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਕਰੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਦੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਨੀਯਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਜਾਂ ਡੇਢ ਵਰ੍ਹੇ ਪਿਛੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ ੨ ਕਰਕੇ ਛੁਡਾਨਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਅਰ ਦੁਧ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਦੋਂਹ ਤਿੰਨਾਂ ਵਰਿਹਾਂ ਤੀਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਦੁਧ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਅਰ ਸੋਹਣੇ ਪੱਕੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਕੋਈ ਵਸਤ ਨਹੀਂ। ਜੇਹੜੇ ਮਾਪੇ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਅਪਣੇ ਨਾਲਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਗ

ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਭਾਰੀ ਭੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਹੜੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੇਟ ਆਦਿਕ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਸੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਆਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੁਧ ਨਾਲੋਂ ਵਧਕੇ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

[ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ]

ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਸੁੱਧ ਤੇ ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਉਤ੍ਰ ਕੇ ਸਫਾਈ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਨਿੱਕਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਘਟੋਂ ਘਟ ਇਕ ਵਾਰ ਰੋਜ ਸੱਜਰੇ ਜਲ ਨਾਲ ਨੁਹਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੁਹਾਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਸਾਬਣ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਨ-ਲਾਈਟ ਸਾਬਣ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਤੜਾ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰਤ ਬਦਲਕੇ ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕੇਵਲ ਪੂੰਝਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪਰ ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੱਤ ਆਦਿਕ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪਖਾਨੇ ਨਾਲ ਭਰ ਗਈ ਹੋਵੇ ਪੂੰਝ ਲਵੋ, ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਮਲਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ, ਤੇ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਲੌ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਪਰ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਟਾਂ ਦੀ ਅੰਦ੍ਰਲੀ ਥਾਂ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹੇ ਗੀ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਓਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭਾਉਂਦਾ ਅਰ ਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜੇ ਕਦੇ ਬੋ ਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਨਿਡਾ-

ਪ੍ਰਭ ਬਚੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾ ਕੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਜੇਹੇ ਕਪੜੇ ਤੌਲੀਏ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਪੂੰਝਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਾਸਨੀ ਰੰਗ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਜੋ ਕਣਕ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਧੂੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਜੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਨਾਗਾ ਪਾ ਕੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕੋਈ ਅੱਸੀ ਦਰਜੇ ਹੋਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੰਜਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲਈ ੧੦ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ।

ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਬੇਅਰਾਮ ਰਹੇ ਅਰ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਨਾਂ ਸੌਂਵੇਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੁਹਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਰਾਤ ਦੇ ਨੁਾਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਲਾਭ ਇਸਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਹੂ ਦੇ ਪਤ੍ਰਾਂ ਦੀਆਂ ੩-੪ ਮੁੱਠਾਂ ਚਾਹ ਵਾਂਗੂ ਉਬਾਲਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪੁਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਨੁਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਹਾਇਆਂ ਬੱਚਾ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇਗਾ। ਸਿਆਲ ਦੀ ਬਹਾਰੇ ਅਥਵਾ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਬਹੁਤ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਕੇ ਘਟੋਂ ਘਟ ੪ ਘੰਟਿਆਂ ਤਾਈਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਢਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੱਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੁਹਾਣਾ ਧੁਆਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਨੁਹਾਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਏ

ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਰ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਮੈਲ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ । ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਣ ਵੇਲੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਵੀ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸਨੂ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ੨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਜੇ ਨੁਹਾਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਉਸ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਏ ੨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਹਾਣ ਵਾਲੀ ਦੀ ਬੇਸਮਝੀ ਨਾਲ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁੱਲਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾ ਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਰ ਜਿਸਦੇ ਪੰਜ ਵਿਚੋਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਬਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਹੀ ਨਾਂ ਜਾਵੇ (ਇਸੇ ਖਿਆਲ ਪੁਰ ਉੱਪਰ ਅਸਾਂ ਸੱਜਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੁਹਾਣ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ) ਜਿਸਤੋਂ ਨਾਂ ਬਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਅਰ ਨਾਂ ਉੱਪਰੋਂ ਠੰਢੀ ਵਾ ਲੱਗਕੇ ਬਿਪਤਾ ਆਵੇ । ਠੰਢੇ (ਸਜਰੇ) ਪਾਣੀ ਨੁਾਉਣ ਅਥਵਾ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਹਾਣ ਤੋਂ ਅਜ ਤਕ ਕਦੇ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਹਾਂ ਲਾਭ ਕਈ ਹਨ । ਭਲਾ ਜੇ ਨੁਹਾਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਏਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂ ਧੁੱਪੇ ਬਿਠਾਕੇ ਜਾਂ ਅਜੇਹੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿਸਦੇ ਸਾਰੇ ਬੂਹੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਠੰਢੀ ਵਾ ਦੇ ਬੁੱਲੇ ਲਈ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਾਂ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਨੁਹਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਨੁਹਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਿੰਡੇ ਦੀ ਵਾਹੂ

ਗਰਮਾਈ ਹਟ ਜਾਣ ਤਕ (ਘਟੋਂ ਘਟ ੩ ਘੰਟੇ) ਗਰਮ ਅਥਵਾ ਮੋਟੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਲਗ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

[ਪਹਿਰਨ ਦੇ ਕਪੜੇ]

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜੇ ਅਜੇਹੇ ਮੋਕਲੇ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਹਥ ਪੈਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਲਾ ਜੁਲਾ ਸਕੇ। ਉਸਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੁੜਤੇ ਆਦਿਕ ਗਲ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਗਲਮੇ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਖਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਰ ਲੱਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨੰਗੀਆਂ ਨਾਂ ਰਹਿਣ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੰਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਲ ਦੀ ਬਹਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਪੁਰ ਊਨੀ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਵਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਰ ਕੰਨ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਊਨੀ ਕਪੜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਜੁੱਤੀ ਵੀ ਸਦਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਿਧੀਆਂ ਰੈਹ ਸਕਣ॥

[ਸੌਣਾ]

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਦਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਖਰੇ ਮੰਜੇ ਪੁਰ ਮਾਂ ਦੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਆਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਮੰਜੇ ਪੁਰ ਸੌਣਾ

ਉਸਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਸੁੱਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਇਕੋ ਪਾਸੇ ਨਾਂ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇ। ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਮੋਢੇ ਲੱਗ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਗੋਂ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿਚ ਝੂਟਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਮੰਜੇ ਪੁਰ ਲਿਟਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਲਿਟਾਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸੇ ਥਾਂ ਸੁਆਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਤਰਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੁਆਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਰਤਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਤਰਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿਚ ਝੂਟ ਕੇ ਜਾਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਦਿਆਂ ਸੌਣ ਦੀ ਵਾਦੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਬੜੇ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਗਾਓ ਨਹੀਂ। ਏਹ ਵੀ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਚੁਪ ਚਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਰੁਝਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੈ। ਰਾਤੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਜਾਗਦਾ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਦ ਕਿਤੇ ਅਪਣੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਹ ਆਦਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ

ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਦੱਸੇ ਤਾਂ ਵਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਦੇ ਕੋਈ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ (ਹਕੀਮ ਆਦਿਕ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਸੈਂਕੜੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਗੁਆਚਦੇ ਹਨ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ॥

[ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਤੇ ਕਸਰਤ]

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ, ਸੁੱਛ ਹਵਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਰਹਿੰਦਾ ਖੇਡਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਖੂਬ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਹਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਸਾਤੇ ਲਈ ਉਸਦਾ ਕਮਰਾ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੰਜਾ ਐਸੇ ਥਾਂ ਡਹਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਰੀ ਜਾਂ ਬੂਹੇ ਵੱਲ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਪਾਸੇ ਚਾਨਣਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਪੈਹਲੇ ਇਕ ਦੋ ਸਾਤਿਆਂ ਤੀਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਇਤਨੀਆਂ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਚਾਨਣਾ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇ ਚੰਗੀ ਰੁੱਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਲੌਢੇ ਪੈਹਰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਭਰ ਤੁਰਾਣ ਫਿਰਾਣ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਸਿਆਲ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ੧੫ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਹੋ ਲਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਢਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਰ ਬਾਹਰ

ਵਿਚ (ਸਿਵਾ ਬਰਖਾ ਅਤੇ ਅਸਹਿ ਗਰਮੀ ਦੇ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਨਾਲ ਸ਼ਰਤ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਫੀ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ੨ ਊਨੀ ਜਰਾਬਾਂ ਪਹਿਰਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ, ਅਰ ਤੇਜ਼ ਧੁਪ ਵਿਚ ਸਿਰ ਵੀ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਸੁਛ ਪੌਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਚੰਗਾ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਅਰ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਰ ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਘਰੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਤੁਰਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਛਿਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਠਾ ਕੇ ਅਪਣੇ ਸਹਾਰੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਓਹ ਏਧਰ ਓਧਰ ਰਿੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਲੇਟਣੀਆਂ ਲਵੇ। ਹੌਲੀ ੨ ਓਹ ਆਪ ਹੀ ਕੋਲ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਕੇ ਖਲੋਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਮੱਥੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਰ ਇਕ ਥਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤਾਲੂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਾਲੂ ਵਿਚ ਦੀ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਟੋਹ ਕੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਂਵਾਂ ਇਸ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ

ਵੇਖਕੇ ਬਹੁਤ ਡਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਡਰ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਸਿਰ ਦਾ ਏਹ ਥਾਂ ਇਕ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤਾਈਂ ਹੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਏਹ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖੁਲ੍ਹਾਉ ਖੋਪਰੀ ਦੀਆਂ ਦੋਹਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਪੁਰ ਬਾਲਪਣ ਵਿਚ ਹੱਡੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਝਿੱਲੀ ਹੀ ਮੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜੋ ਬਾਲ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਹੱਡੀ ਬਣ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੭—ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਰੋਗ

ਹੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝਕੁ ਮੋਟੇ ੨ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਰ-ਨਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਂਵਾਂ ਆਪ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤੀ ਖੇਚਲ ਦੇ ਇਸਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ੨ ਕਸ਼ਟਣੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਪ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਤਮਾਂਹਿਆਂ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਨਿਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਨਿੱਘਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਜੇਹੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਆ-ਇਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਕਮਰਾ ਵੀ ਗਰਮ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ।

[ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਆਦਿਕ]

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਖਿਓਂ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪੀਠਾ ਹੋਇਆ ਸੁਹਾਗਾ ਰਲਾਕੇ ਮੂੰਹ ਦਿਆਂ ਛਾਲਿਆਂ ਪੁਰ ਮਲਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਰੋਗ ਦੁਧ ਅਬਦ

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਫ਼ਕ ਨਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੁਣੇ ਤੇ ਛਾਲੇ ਬਾਂਦੇ ਫੋੜੇ (ਪਾਸ) ਛਾਲੇ ਹੋਜਾਣ ਤਾਂ ਮਾਰਿਆ ਹੋਇਆ (ਫੂਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ) ਜਿਸਤ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਰਲਾਕੇ ਉਪਰ ਲਾਓ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜੀਭ ਵਿੱਚ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਓਹ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦੀ ਖਬਰ ਤੁਰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਡਾਕਟਰ ਦੇਖ ਭਾਲਕੇ ਤੁਰਤ ਇਸ ਗੰਢ ਨੂੰ ਕਟ ਦੇਵੇਗਾ ਅਰ ਫੇਰ ਬੱਚਾ ਭਲਾ ਚੰਗਾ ਦੁਧ ਚੁੰਘਣ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਲਾ ਥੋੜੇ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕ ਕੇ ਝੜ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਧੁੰਨੀ ਪੁਰ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਿੰਮੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਂਸੀ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਧੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੨੦ ਬੂੰਦਾਂ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਜਾਂ ਇਕ ਰੱਤੀ ਗ੍ਰੈਗਰਸ ਪਾਊਡਰ (Gregor's Powder) ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਦਿਓ। ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤਿ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੁਚੇਤਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਵੱਡਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜੁਲਾਬ ਫਿਨਡਾਬ ਸਾਹਬ ਦਾ ਸੀਡਲਿਟਜ਼ ਹੈ। ਏਹ ਦਵਾ ਨਿੱਕਾ ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ ਭਰ ਦੁਧ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤਿ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਰਹੇ ਦੇਈ ਜਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ

ਕਬਜੀ ਲਈ ਰਿਨਟਾਲ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਜਲਾਬ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹਨ। ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਇਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਅਰ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਾਬ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਓਹ ਨਰਮ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੇ ਅਰ ਭਾਰੀਆਂ (ਦੁਸਪਚ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ। ਜੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੀਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤਾ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖਬਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਓਹ ਉਸਦੀ ਸੁਚੇਤੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੇ ੨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਚੇਤੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬੰਦ ਅਰਥਾਤ ਬਿਨਾਂ ਛੇਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਆਪ ਛੇਕ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰੈਹ ਸਕਦਾ।

[ਦਸਤ ਆਦਿਕ]

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇ ਦਸਤ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਜੇਹੜੇ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਆਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵਧੀਕ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਅਚਾਰ ਅਰ ਚਟ-ਣੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਕਾ ਹਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਅੱਧੀ ੨ ਰੱਤੀ ਫੌਸਫੇਟ ਔਫ ਲਾਈਮ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਚਮਚਾ ਭਰ ਦੁਧ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਦੇਣ,

ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਜੇ ਬਹੁਤਾ ਵੱਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਚਣਾ ਭੀ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਤੇਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾਂ ਭੀ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਬੱਚਾ ਦੰਦ ਕਢਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਸਨੂੰ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਦਸਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮੈਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ (ਭਾਵੇਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦਸਤ ਅਠ ਦਸ ਵਾਰ ਵੀ ਆਉਣ) ਕੁਝ ਖਤਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਦ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮੈਲ ਘੱਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਆਸ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਹੈ।

ਅਤੀਸਾਰ ਦਸਤ ਆਈ ਜਾਣੇ ਵੀ ਭਾਰੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸਖਤ ਖਤ੍ਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਕਿਸੇ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਸਖਤ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਫਾਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਂਵਾਂ ਬਹੁਤੇ ਦਸਤਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਅਰ ਮੂਰਖ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਆਖੇ ਲੱਗ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਫਲ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦਾ ਆਮ ਨਿਯਮ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਬਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਸਤ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਰਾ ਕੁ ਵਧੀਕ ਕਬਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਖੇ ਦੇ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਦਵਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਫ਼ੀਮ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਾ ਦਿਓ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਖਯਾਲ ਰਖਣਾ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਓਹ ਬੋਝਲ ਅਥਵਾ ਦਸਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਕਦਾਚਿਤ ਨਾਂ ਖਾਵੇ। ਸਗੋਂ ਓਹ ਅਪਣੀ ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਰੁਕ ਜ਼ਰਾ ਕਬਜੀ ਵੱਲ ਰੱਖੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਅਰ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਆਪ ਬੋਝਲ ਅਥਵਾ ਦਸਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਂਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦਸਤ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਤਾਲੂ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਹ ਬੱਚਾ ਬਾਹਲਾ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਲੇ ਦਸਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਲੂ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਮਜੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਦ ਤੇਜ਼ੀ

ਬੱਚਾ ਰੋਗੀ ਤਰਾਂ ਤਗੜਾ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ੪-੫ ਬੂੰਦਾਂ ਸਪਿਰਿਟ ਅਮੋਨੀਆ ਐਰੋਮੈਟਿਕ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਪਿਆਉਂਦੇ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਕੈ ਕਰ ਦੇਵੇ ਅਰ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾਂ ਠੈਹਰੇ ਤਾਂ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਬਿਸਮਥ ਦੋ ਦੋ ਚਾਉਲ ਭਰ ਅਥਵਾ ਅੱਧੀ ਅੱਧੀ ਰੱਤੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਘੋਲ ਕੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਹੋਠਾਂ ਕੁਝ ਨਾਂ ਬੈਠੇ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਪਿਲਾਂਦੇ ਜਾਓ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਏਹ ਦਵਾ ਪਿਆਣ ਨਾਲ ਕੈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਬੱਚਾ ਤਕੜਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਖਟਿਆਈ ਪੈਦਾ ਹੋਣਦੇ ਸਬਬ ਜੇ ਬੱਚਾ ਫੁਟੀਆਂ੨ ਦੁੱਧ ਸੁਟੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ੨ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਦਸਤਾਂ ਲਈ ਕੰਪਾਊਂਡ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਏਹ ਦਵਾ ਸਦਾ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਏਹ ਪਾਊਡਰ ਇਸਤਰਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:--

ਛੋਟੀਆਂ ਲਾਚੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਇਕ ਹਿੱਸਾ, ਜੈਫਲ ੩ ਹਿੱਸੇ, ਕੇਸਰ ੩ ਹਿੱਸੇ, ਲੌਂਗ ਡੇਢ ਹਿੱਸਾ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ, ਚਿੱਟੀ ਖੰਡ ੨੫ ਹਿੱਸੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਖੋ ਵਖ ਕੁੱਟ ਕੇ ਤੇ ਫੇਰ ਇਕ ਥਾਂ ਰਲਾ ਕੇ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਛਾਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਏਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਤਨੀਆਂ ਤੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਉਸਦੇ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਚਿੱਟੀ ਚਾਕ [illegible]

ਖਰੀਆ ਮਹੀਨ ਪੀਹ ਛਾਣਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਰਲਾ ਲਵੋ ਅਰ ਇਕ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾਕਿ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਕਾਗ ਲਾ ਦਿਓ। ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਦੋ ਰੱਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜੇਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਆਵੇ ਮਗਰੋਂ ਪਿਲਾ ਦਿਓ। ਏਹ ਦਵਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਬਣੀ ਬਣਾਈ ਤਯਾਰ ਲੱਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਸਤ ਵਿਚੋਂ ਖੱਟੀ ੨ ਮੁਸ਼ਕ ਆਵੇ ਅਰ ਓਹ ਫੁੱਟੀਆਂ ੨ ਦੁਧ ਸੁਟੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਸਮਝ ਲਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਖੱਟਿਆਈ ਵਧੀ ਹੋਈ ਹੈ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਵਧੀਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖੱਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਬਣਿਆਂ ਬਣਾਇਆ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਜਿਤਨਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਏਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਪੱਕੀ ਡਾਟ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਲਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਤਸੀਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਿਕੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਸਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੁਸਖਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ:—

ਚੰਗੀ ਜੇਹੀ ਚਿੱਟੀ ਚਾਕ (ਖਰੀਆ) ਲੈਕੇ ਉਸ

ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਤੋਲ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧਾ ਪਾਰਾ ਪਾ ਲਓ ਅਰ ਦੁਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਫ ਤੇ ਨਾਂ ਖੁਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਥਰ ਦੇ ਖਰਲ ਵਿਚ ਖੂਬ ਘਉਂ ਕਰੋ। ਜਦ ਪਾਰਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਦਿਸਣੋਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਅਰ ਦਵਾ ਸੁਰਮੇ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੱਕਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਅੱਧੀ ਰੱਤੀ ਤੋਂ ਦੋ ਰੱਤੀਆਂ ਭਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਆਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਚੇਤਾ ਜੇ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਪੀਲਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਬਣੀ ਬਣਾਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਬਣਾਣੀ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹਾਈਡ੍ਰਾਰਜੀਰਾਈ ਕਮ ਕ੍ਰੀਟਾ [Hydrargyri oumcreta] ਦੇ ਨਾਉਂ ਤੇ ਵਿਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਮੈਲੀ ਜੇਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸੁਚੇਤੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕ ਆਵੇ, ਜੇਹੀ ਕਿ ਅਕਸਰ ਕਾਲੇ ਅਥਵਾ ਹਰੇ ਦਸਤ ਵਿਚੋਂ ਆਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੈ। ਪੇਟ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰੇਗਰਸ ਪਾਊਡਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਦੇਣਾ ਅਤਯੰਤ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਛੈਂਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਰੱਤੀ ਦਵਾ ਚਾਹੀਏ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਕੈ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀਹ ਵਿਸਵੇ ਏਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਖੁਆ

ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਘਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਵਿਚ ਫ਼ਾਸਫ਼ੇਟ ਔਫ਼ ਲਾਈਮ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੀੜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਭੁਖ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁਖ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਚੀਜ ਵੀ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਚੂੰਘਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਰੋਣਾ ਤੁਰਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਚੇਹਰਾ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਤੇ ਓਹ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਚੁੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਏਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪੌਣ ਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਡਿੱਲ ਵਾਟਰ (Dill Water) ਅਰਥਾਤ ਸੋਇਆਂ ਦਾ ਅਰਕ* ਥੋੜ੍ਹੇ ੨ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸ ਲਗਣ ਕਰਕੇ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ।

ਏਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾਂ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਫ਼ਲਾਉਰ ਜਾਂ ਅਰਾਰੂਟ ਦੇਣਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ

---

* ਜੇ ਏਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਇਆਂ ਦੇ ਜਾਂ ਸੌਂਫ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਇਕ ਬੂੰਦ ਦੁਧ ਵਿਚ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ।

ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁਆਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਅਤੇ ਕੈ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸੁਚੇਤੇ ਫਿਰਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਿਲ੍ਹਣਾ ਪਵੇ ਅਰ ਸੁਚੇਤੇ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸੁਚੇਤਾ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਮਤਲਬ ਲਈ ੩-੪ ਦਿਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ੮ ਰੱਤੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਗੰਧਕ ਖੁਆ ਕੇ ਉਪਰੋਂ ਗਰਮ ਦੁਧ ਪਿਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਬਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਇਕ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਕਬਜ਼ਾ ਹਟਣ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਦਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

[ਚਮੂਣੇ]

ਜੇ ਰਾਤੀਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਦੰਦ ਕਰੀਚੇ ਅਰ ਨੱਕ ਖੁਰਕੇ ਤਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਚਮੂਣੇ ਹਨ। ਜੇ ਅੱਚਣ ਚੇਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹੋਠ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਏਹ ਵੀ ਚਮੂਣਿਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਅਰ ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਗਰਮ ਦੁਧ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚਮੂਣੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ੬ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ੪ ਮਾਸੇ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਅਰ ੧੦ ਬੂੰਦਾਂ ਤਾਰਪੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਨਾਂ ਖਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਰ

ਨਿਤਾਪ੍ਰਤਿ ਰੋਟੀ ਮਗਰੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਦੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਚੂਨੇ ਵਰਗੀ ਚਿੱਟੀ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਸਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੈ । ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜਾ ਦੇਵੇ, ਸੰਘਣਾ ਦੁੱਧ ਅਰ ਮਿੱਠਾ ਨਾਂ ਦੇਵੇ, ਤ੍ਰਕਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਲਈ ਨਾਂ ਦੇਵੇ ਅਰ ਤੜਕੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪਿਆਵੇ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜਾ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਅਉਗਣ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਬੂੰਦ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕ੍ਰੋਰਿਕ ਐਸਿਡ (ਲੂਣ ਦੇ ਤਿਜ਼ਾਬ) ਵਿਚ ੭ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਰਲਾਕੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬੂੰਦ ਪਾਣੀ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਭਿਉਂਕੇ ਨਚੋੜੇ ਹੋਏ ਚਰਾਇਤੇ ਵਿਚ ਤੜਕੇ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਦੋ ਵੇਲੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਜੇਕਰ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ (ਸ਼ੋਰੇ ਦਾ ਤਿਜ਼ਾਬ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਬੂੰਦ ੧੧ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਾਕੇ ਉਸੇਤਰਾਂ ਭਿਉਂਕੇ ਨਚੋੜੇ ਹੋਏ ਚਿਰਾਇਤੇ ਵਿਚ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ । ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਇਕੋ ਹਨ ਅਰ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ।

ਤਿਜ਼ਾਬ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਭੁੱਖ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਅਉਗਣ

ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

[ਅਫਾਰਾ]

ਅਫਾਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਲੇ ਬੱਚੇ ਗੁਆਚਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਫਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੇ ਬੂੰਦਾਂ ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ੧੨ ਬੂੰਦਾਂ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਕੋਸੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਵਿਚ ਰਲਾਕੇ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗੇ ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਨ ਅਥਵਾ ਫਲਾਲੈਣ ਦਾ ਕਪੜਾ ਭਿਉਂਕੇ ਤੇ ਨਚੋੜਕੇ ਉਸ ਪੁਰ ੨੦-੨੫ ਬੂੰਦਾਂ ਤਾਰਪੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਛਿਣਕ ਕੇ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤਾਰਪੀਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਪਾਸਿਓਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੀਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ । ਥੋੜੀ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਟਕੋਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਜਿਤਨੀ ਵਾਰ ਕਪੜਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਭਿਉਂ ਕੇ ਕਢਿਆ ਜਾਵੇ ਉਤਨੀ ਵਾਰ ਹੀ ਉਸ ਪੁਰ ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਛਿਣਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਸੇਕਣ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਬਹੁਤਾ ਤੱਤਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਸਹਿੰਦਾ ੨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਹਾਰ ਸਕੇ ਪੇਟ ਪੁਰ ਧਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪੁਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਕਪੜਾ ਅਪਣੇ ਹਥ ਦੇ ਪੁਠੇ ਪਾਸੇ ਰਖਕੇ ਵੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਤੱਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੋ ਦਸਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਨਹੀਂ

ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਇਕ ਬੂੰਦ ਤਾਰਪੀਨ ਦੀ ਸੌਂਫ ਦੇ ਗਰਮ ਅਰਕ ਵਿਚ ਘੰਟੇ ੨ ਪਿਛੋਂ ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ। ਜਦ ਤਕ ਅਫਾਰਾ ਹਟ ਨਾਂ ਜਾਵੇ ਸੇਕ ਵੀ ਕਰੀ ਚਲੋ ਤੇ ਦਵਾ ਵੀ ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਅਫਾਰਾ ਦਸਤਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤਾਰਪੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਬੂੰਦ ਪਿਆ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਰਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ੨ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਡਿੱਲ ਵਾਟਰ ਦਾ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਚਮਚਾ ਭਰ ਦੇਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਜਿਤਨੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਕਰਕੇ ਅਰ ਉਸ ਵਿਚ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਰਲਾ ਕੇ ਥੋੜਾ ੨ ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਮਾਂ ਦਾ ਜੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਪਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਡਰ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਹਾਂ ਬਾਹਲਾ ਪਿਆਣ ਨਾਲ ਅਫਾਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਰਪੀਨ ਅਰ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਜਿਤਨੇ ੨ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਓਹ ਸਾਲ ਭਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੂਜਬ ਹੀ ਉਮਰ ਦੇਖਕੇ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾ ਵਧਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ।

[ਸੂਹੇ ਧੱਫੜ ਤੇ ਤਾਪ]

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਸੂਹੇ ਧੱਫੜ ਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ—ਏਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤ੍ਰੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਧੱਫੜ ਇਕੋ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ,

ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਖੁਰ ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਪ ਵੀ ਥੋੜਾ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਬਿਹੋਸ਼ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਬਦਬੋ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਅਥਵਾ ਮੈਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਲ ਅਫਾਰਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਬੂੰਦਾਂ ਟਿੰਕਚਰ ਸੀਲ ਅਰਥਾਤ ਫੁਲਾਵ ਦਾ ਅਰਕ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੰਟੇ੨ ਪਿਛੋਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਦਵਾ ਘਟਾ ਵਧਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਧੱਫੜਾਂ ਉਤੇ ੨੦ ਗ੍ਰੇਨ ਦਾ ਕਾਸਟਿਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਧੱਫੜ ਦਾ ਜਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਕਾਸਟਿਕ ਲੱਗੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਤਾਂ ਓਹ ਖਿੱਲਰ ਕੇ ਫੇਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਧੱਫੜ ਤੁਰਤ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਧੱਫੜਾਂ ਪੁਰ ਕਾਸਟਿਕ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰ ਪੋਸਤ ਦੇ ਡੋਡਿਆਂ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਰਕਾਰ ਹੈ। ਟਕੋਰ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਧੱਫੜਾਂ ਉੱਪਰ ਰੂੰ ਦੇ ਫੈਹੇ ਧਰਕੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚਾਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਏਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਬਿਸਰਾਮ ਵਾਲਾ ਮਕਾਨ ਹਵਾਦਾਰ ਅਰ ਚਾਨਣਾ ਹੋਵੇ। ਸਫਾਈ ਇਸ ਰੋਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਲਈ ਸਾਬੂਦਾਣਾ, ਅਰਾਰੂਟ ਜਾਂ ਨਿਰਾ ਦੁਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਂਫ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੰਜ ਸੱਤ ਬੂੰਦਾਂ ਸਪਿਰਟ ਐਮੋਨੀਆ ਐਰੋਮੈਟਿਕ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਪਿਆਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਇਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

[ਖੰਘ]

ਇਹ ਰੋਗ ਵੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤ੍ਰੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਰ ਅਕਸਰ ਬਾਹਲੀ ਠੰਢ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਔਖਾ, ਛੋਟਾ ਤੇ ਕਾਹਲੀ ੨ ਨਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਏਤਨੀ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬਲਗਮ ਬੋਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ੧੦ ਬੂੰਦਾਂ ਵਾਈਨਮ ਇਪੀਕਾਕ ਅਰ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਮਾਖਿਉਂ (ਸ਼ਹਿਤ) ਮਿਲਾਕੇ ਅੱਠਾਂ ਪੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਵਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਪਿਆਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਿਆਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਖੰਘ ਫੇਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਨਾਂ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਅਰ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਬਿਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ੧੦ ਬੂੰਦਾਂ ਵਾਈਨਮ ਇਪੀਕਾਕ ਅਰ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਮਾਖਿਉਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦਵਾ ਇਕੋ ਵਾਰ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਇਸਦੇ ਪਿਆਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਦਵਾ ਬਿਸੇਤਰਾਂ ਕਿਨ ਵਿਚ

ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੇਣੀ. ਚਾਹੀਏ। ਖੰਘ ਵਿਚ ਕੈ ਕਰਾਣੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ ਅਰ ਜਦ ਤਕ ਖੰਘ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੀਕ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਏਹ ਦਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਰਾਤ ਭਰ ਦੀ ਬਲਗਮ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੈਜੂਪਟ ਆਇਲ [Oajuput Oil] ਅਰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਸਰਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਥੋੜੀਆਂ ਜੇਹੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਤਾਰਪੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਮਿਲਾਕੇ ਤੇ ਇਸ ਸਾਰੀ ਦਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਹਿਲਾਕੇ ਘੰਟਾ ਭਰ ਛਾਤੀ ਪਰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਮਾਲਸ਼ ਵੇਲੇ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਅੱਗ ਕੋਲ ਰਖ ਲੈਣੀ ਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾਕੇ ਜਰਾ ਗਰਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

[ਸੂਹਾ ਤਾਪ, ਸੀਤਲਾ, ਖਸਰਾ ਆਦਿਕ]

ਸੂਹਾ ਤਾਪ (Scarlet Fever), ਖਸਰਾ (ਸੁਬੜਾ), ਸੀਤਲਾ (ਠੰਢੀਆਂ), ਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਕੁੜੱਲਾਂ ਆਦਿਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਰਤ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਕਰਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕੁੜੱਲਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟ ਪਟ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਜਾਂ ਖਲਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਜਦ ਤੀਕ ਵੈਦ ਅਥਵਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਂ ਆ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਕੁੜੱਲਾਂ ਪੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ

ਵਿਚ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ।

ਖਸਰੇ, ਸੂਹੇ ਤਾਪ ਅਰ ਸੀਤਲਾ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਪੈਹਲਾਂ ਤਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਸਪੰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਅਰਥਾਤ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬਕੇ ਇਸਤਰਾਂ ਨਚੋੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਉਸ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਵੇ । ਫੇਰ ਓਹ ਸਪੰਜ ਗਲ ਤੋਂ ਹੇਠ ੨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਫੇਰਿਆ ਜਾਵੇ । ਇਕ ਆਦਮੀ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਦਾ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਕ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਕੇ ਸੁਕਾਂਦਾ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਇਸਤਰਾਂ ਭਿਉਂਕੇ ਸੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਰਲਾਕੇ ਫੇਰ ਉਸੇਤਰਾਂ ਸਪੰਜ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ । ਉਪ੍ਰੰਤ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਰਲਾਯਾ ਜਾਵੇ ਅਰ ਫੇਰ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਸਪੰਜ । ਗੱਲ ਕੀ, ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸਪੰਜ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅੰਤ ਉਸਨੂੰ ਸਜਰੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ । ਫੇਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਓ ਅਰ ਕੋਈ ਹੌਲਾ ਜਿਹਾ ਕਪੜਾ ਉੱਪਰ ਦੇ ਦਿਓ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਾਪਦੀ ਹਰਾਰਤ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੱਦੋਂ ਪਰੇ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਕਿਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਹਵਾ ਵੀ ਨਾਂ ਲਗੇ । ਸਾਰੇ ਬੂਹੇ ਅਰ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ

ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖਾਸ ਅਥਵਾ ਕੜੌਲਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕੜੌਲਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਲਪੇਟਕੇ ਦੱਬ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਏਹ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕੜੌਲਾਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਦ ਪਦ ਤੰਗ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਕੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹਵਾਦਾਰ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਗਲਮੇਂ ਦੇ ਬਟਨ ਆਦਿਕ ਖੋਹਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਸਿਰ ਪਰ ਰੁਮਾਲ ਆਦਿਕ ਕੋਈ ਚੀਜ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ।

ਏਹ ਰੋਗ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਏਹ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੇਢ ਮਹੀਨਾ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਹਰ ਗਿਆਂ ਬਹੁਤੀ ਹਵਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਵਧ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਮੈਲਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਅਰ ਸੁੱਚ ਪੌਣ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਰਕ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਫਿਮਣੀ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਫਿਮਣੀਆਂ ਨਿਕਲ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਫ਼ੀਨਾਇਲ ਦਾ ਅੱਧ ਸੇਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਦੋ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪੁਰ ਲਾਣਾ ਚਾਹੀਏ।

[ਦੰਦ ਕਢਣੇ]

ਸਤਵੇਂ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਢਾਈ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੀਕ ਸਾਰੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਦੰਦ ਉਪਰਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਦਿਹਾੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ੨੦ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ੧੦ ਹੇਠਾਂ ਅਰ ੧੦ ਉਪਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਧ ਦੀਆਂ ਦੰਦੀਆਂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਬੜ ਦਾ ਛੱਲਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੜਕੇ ਚੂਪਦਾ ਰਹੇ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ੨ ਮਾਖਿਉਂ ਵੀ ਲਾਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਮੰਜਨ ਮਲਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਂ ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਹਟਾਣ ਲਈ ਬੇਸ਼ਕ ਕੋਈ ਦਵਾ ਦੇਣੀ ਉਚਿੱਤ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਲਾ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੁੜੱਲਾਂ ਹੋ ਜਾਣੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਨਿਕਲਨ ਵੇਲੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜਦ ਤਕ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਉਹ ਤਕਲੀਫ ਹਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕੜੱਲਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਥਵਾ ਉਸ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਏਹ ਰੋਗ ਹੈ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ

ਭਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਸੂੜੇ ਪੁਰ ਨਿਸ਼ਤਰ ਲੁਆ ਦੇਣ ਨਾਲ ਝੁਰਤ ਹੀ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸ਼ਿਤਾਬੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਤਰ ਖਾਸ ਉਸ ਸਥਾਨਪੁਰ ਲਗਾਣੀ ਚਾਹੀਏ ਜੋ ਉਠਿਆ ਹੋਇਆ ਅਰ ਕੱਸਿਆ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਲਿਸ਼ਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਨਿਸ਼ਤਰ ਲੁਆਣ ਤੋਂ ਰਤਾ ਭੀ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੇਤੀ ਅਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਨਾਂ ਲੁਆਈਏ ਤਾਂ ਕਈ ੨ ਰਾਤਾਂ ਤੇ ਦਿਨ ਬੱਚਾ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦਾ ਹੈ ਅਰ ਨੌਬਤ ਕੁੱੜਲਾਂ ਤਕ ਅਪੜਦੀ ਹੈ।

ਦੇਸ ਦੇ ਕਨੂਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ(ਸੀਤਲਾ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣਾ ਭੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ,ਇਸਲਈ ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਸੰਖੇਪ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਿਕਲਨਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਚੇਹਰੇ ਕੋਝੇ ਤੇ ਕਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਰ ਕੇਵਲ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜਨ ਪੁਰ ਹੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਜਾਨ ਭੀ ਜੋਖੋਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜਹਾਨ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜੈਨਰ ਸਾਹਬ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਨੇ ਸੀਤਲਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕੱਢ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ॥

ਸੀਤਲਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਅਸੂਲ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਨਿਕਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਣਾਉਟੀ

ਸੀਤਲਾ ਉਠਾ ਕੇ ਉਸ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੜੀ ਸੀਤਲਾ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਭੰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਏਹ ਜ਼ੋਰ ਇਤਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਏਹ ਅਸਲੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਬਾਹਲੀ ਨਿੱਕਲਦੀ ਵੀ ਹੈ ਓਹ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਓਹ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਟੀਕਾ ਲੱਗੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਕਲਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਣਾਉਟੀ ਮਾਤਾ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਾਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਾਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਭਰੀ ਭਰਾਈ ਸਰਕਾਰੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਡੌਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਨਿਸ਼ਤ੍ਰ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਛਿੱਲ ਕੇ ਚਾਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰ ਓਹ ਜਾਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਾਗ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਂਞ ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਹਰ ਬਹਾਰੇ ਅਰ ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲੁਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰੱਤ ਫੱਗਣ ਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਾਂ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾਂ ਠੰਢ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਚੌਂਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲੁਆ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋੜੇ ਫਿੱਮਣੀਆਂ ਆਦਿਕ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੁਆਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦੀਆਂ ਕੱਢਣ ਕਰਕੇ ਬਾਹਲੀ ਹੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਜੇ ਸੀਤਲਾ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਅਥਵਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਣ ਵਿਚ ਹੀ ਬਚਾਉ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਾਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪੁਰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੂਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਛੌਲੇ ਪੁਰ ਨਿੱਕੀਆਂ ੨ ਫਿੱਮਣੀਆਂ ਅਥਵਾ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਬਾਂਹ ਹਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਏਹ ਦਾਣੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਿੱਟੀ ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਕ ਪੀਪ ਜੇਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੜਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਦਾਣਾ ਵੇਲਿਓਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਥਾਤ ਕੱਚਾ ਹੀ ਨਾਂ ਫਿੱਸੇ। ਨਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਸੜਨ ਅਰ ਖੁਰਕ ਜੇਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਬਰਦਾਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖੁਰਕ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਹ ਨਾਂ ਸਿੱਟੇ। ਛੌਲਾ ਕੁੜਤੇ ਆਦਿਕ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ੨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਛੜ ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਅਣਜਾਣ ਆਦਮੀ ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਮਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੱਥ ਇਸਤਰਾਂ ਛੌਲੇ ਪੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦਾਣੇ ਫਿੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਪੜੇ ਦੀ ਖਸਰ ਨਾਲ

ਵੀ ਉਹ ਦਾਣੇ ਛਿੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਟੀਕੇ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁੜਤੇ ਆਦਿਕ ਦੀ ਬਾਂਹ ਕੱਟ ਹੀ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਜਿਹਾ ਪਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਆਪ ਹੀ ਕੁਮਲਾਕੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ। ਕੋਈ ਅੱਠਾਂ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਤੀਕ ਇਹ ਦਾਣੇ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਠਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਉਪ੍ਰੰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੀ ਪੀਪ ਫੋਹੀ ਸੰਘਣੀ ਜੇਹੀ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਜ਼ਰਾਕੁ ਉਚੇ ਅਰ ਵਿਚਲਾ ਉਭਾਰ ਕੁਝਕੁ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਪੀਪ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਤੀਜੇ ਸਾਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਖਰੀਂਡ ਵੀ ਝੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੀਕ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦਾਣੇ ਵਧਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਤਪ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਈ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵੀ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਪਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਟੀਕੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਟੂਏ ਵਾਂਗ ਡੌਲੇ ਪੁਰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਨਾਲ ਸਰਪੋਸ਼ ਦੀ ਤਰਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦਾਣੇ ਢੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰਗੜ ਜਾਂ ਘਸਰ ਦਾਣਿਆਂ ਤੀਕ ਨਹੀਂ ਅੱਪੜ ਸਕਦੀ। ਜੇਹੜੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੁਆਉਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਡੌਲੇ

ਪੁਰ ਬੈਨੂਲ ਵਾਲਾ ਫੁਹੰਦਾ ਮੰਗਾ ਰੱਖਣ, ਜਿਸਦੀ ਕੀਮਤ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪੰਜ ਆਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਟੀਕਾ ਲੁਆਣ ਨਾਲ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦਾਣੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾਂ ਫੁੱਲਣ ਅਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪੁਰ ਤਪ ਆਦਿਕ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਟੀਕਾ ਲੁਆਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਦੂਜੀਵਾਰ ਲੁਆਣਾ ਅਤਯੰਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਟੀਕਾ ਲੁਆਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੀ ਖੇਚਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

੭—ਵਿਧਮ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਦੇ ਕੁਝਕੁ ਰੋਗ

[ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ]

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਲਾਜ ਵਰਨਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

[ਰੱਤ ਥੋੜੀ ਹੋਣੀ]

ਜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੱਚੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਜਣਦੀ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੀਕ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਤ ਪਤਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰੱਤ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਓਹ ਘੱਟ

ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਸੀ ਰੋਗਣ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਠ ਫਿੱਕੇ। ਲਾਲੀ ਉੱਕੀ ਹੀ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੱਤ ਦਾ ਗੇੜ ਮੱਠਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਠੰਢ ਜੇਹੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੁਖ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਥਕਾਵਟ ਜੇਹੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਜੀ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ । ਜੇ ਰੋਗਣ ਦੀ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਨਾਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਉੱਕੀ ਹੀ ਉੱਜੜ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਰ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਉਸਦਾ ਭੈੜਾ ਹਾਲ ਹੋ ਜਾਵਗਾ ਅਰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਿਧਮ ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਗੇਤ੍ਰਾ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰੇਗਾ। ਅਚਰਜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰੇ। ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜੇਹੜਾ ਮੈਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸ ਨਾਲ ਓਹ ਅਤਯੰਤ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਹੁੰਦੇ ੨ ਵਹੁਟੀ ਦੇ ਜੋ 'ਫ਼ਰਜ਼' ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਨਾਂ ਹੀ ਓਹ ਅਰੋਗ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ । ਅਜੇਹੀ ਰੋਗਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤੀਹਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਵੇਖਕੇ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਆਖ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਏਹ ਉਹੋ ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੈ ਜੇਹੜੀ ਥੋੜੇ ਹੀ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੰਦ੍ਰ ਸਰੂਪ, ਅਰੋਗ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਗੜੀ ਦੁਲਹਨ ਸੀ । ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੋਗਣਾਂ ਨੂੰ

ਅੰਤ ਤਪਦਿਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਮੌਸਮ ਵਾ ਹਰਿਕ ਰੋਗ ਜੋ ਪਿੰਡ ਅਥਵਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਪਸਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖੱਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਕਈ ਜਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਖੈਹੜਾ ਨਹੀਂ ਛਡਦਾ । ਅਜਿਹੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ? ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੀਕ, ਅਰਥਾਤ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਸਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਪੂਰਨ ਨਾਂ ਹੋ ਲਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਉਸਨੂੰ ਚੋਖੀ ਸਾਰੀ ਸੁਛ ਸੁਥਰੀ ਪੌਣ ਤੇ ਚਾਨਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਇਆ ਕਰੇ ਅਰ ਫੇਰ ਜਿਤਨਾਂ ਵਧੀਕ ਚਿਰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਂ ਸਕੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਮਹੀਨੇ ਦੋਂਹ ਲਈ ਜੇ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਜੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣਾਂ ਚਾਹੀਏ। ਅਜਿਹੀ ਰੋਗਣ ਦੀ ਖਰਾਕ ਬਲਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਤਾਜ਼ੇ ਆਂਡੇ ਉਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਚਾਹ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ (ਕੈਹਵਾ) ਕਦੇ ਨਾਂ ਪੀਵੇ, ਪਰ ਕੋਕੋ ਦਾ ਪੀਣਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ । ਫ਼ਮਾਰੀਸਾਹਬ ਦੀ ਮਾਲਟੋ ਫ਼ਾਸਫ਼ਿਟਿਕ ਫ਼ੂਡ [Extract of Malt with Hypophosphites] ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਐਸੀ ਰੋਗਣ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ

ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦਵਾ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਏਲਵੇ ਅਰ ਮਰਮਕੀ(ਬੋਲ)ਦੀ ਇਕ ਗੋਲੀ ਸੌਣ ਲੱਗੀ ਖਾਲਿਆ ਕਰੇ ਅਥਵਾ ਕੰਮਪਾਂਊਂਡ ਲਿਕੋਰਿਸ ਪਾਊਡਰ [Comp. Liquorice Pdr.] ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਦੁਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਕਰੇ।ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਦਵਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੁਲਾਬ ਹੋਵੇ ਰੋਜ਼ ਬਿਨਾਗਾ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੀਕ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਰੱਤੀ ਰਿਡੀਊਸਡ ਆਇਰਨ [Reduced Iron] ਦਿਨ ਵਿਚ ੩ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਫੈਲੋਜ਼ ਸਿਰਪ [Fellows' Syrup] ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਣ ਲੱਗੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਏਹ ਗੱਲ ਸਦਾ ਹੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਜੇਹੜੀ ਵੀ ਦਵਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣੀ ਯੋਗ ਹੈ, ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਰੋਗਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਡ ਲਿਵਰ ਆਇਲ [Cod Liver Oil] ਵੀ ਗੁਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਲਟੀਨ [Maltin] ਵੀ, ਪਰ ਏਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਪਣਾ ਫੈਦਾ ਤਦੇ ਹੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੀਕ ਇਕ ਸਾਰ ਬਿਨਾਂ ਨਾਗੇ ਦੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਿਆਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਨਾਂ ਠੇਹਰੇ ਅਰ ਏਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਪੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫਤਾ ਪੈਹਲਾਂ ਅਰ ਇਕ

ਵਰਤਣ ਪਿਛੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਜੋਗ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

[ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ]

ਵਿਸ਼ਮ ਤੋਂ ਉੱਠਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਾ-ਇਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਏਹ ਪੀੜ ਚਿਰ ਤੀਕ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਓਹ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰ-ਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਏਹ ਰੋਗ ਵਧੇਰਾ ਸਤਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਏਹ ਪੀੜ ਠੈਹਰ ਕੇ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਇਸ ਪੀੜ ਦਾ ਹੱਲਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਪੁਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਏਹ ਪੁਟਪੜੀਆਂ ਅਰ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਵੀ ਅਜੇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਤਾਬ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਗਣ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੱਲ ਠੋਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਈ ਰੋਗਣਾਂ ਨੂੰ ਏਹ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਚੂਲੇ ਵਿਚ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਕਰਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਲਭ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਖਜਾ ਪੁਰ ਤੁਰਨਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦੰਦ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੰਦ ਨੂੰ ਕਢਾਣਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਪੀੜ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਿਤਾਬ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੱਨਜਾਸੀ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੀ ਦਵਾਈ 'ਦੰਤੀ' ਦੀ ਇਕ ਬੂੰਦ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਲਾ ਦੇਣ

ਨਾਲ ਤਤਕਾਲ ਠੰਢ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ । ਉਪ੍ਰੰਤ ਮੇਹਦਾ ਸਾਫ਼ ਰਖਣਾ ਅਰ ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਲਦਾਇਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਨਿਜ ਕਰਕੇ ਮਲਾਈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ੩ ਵਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਣ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਗੋਲੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸਦਾ ਨੁਸਖਾ ਏਹ ਹੈ:-

ਫ਼ੇਸ ਫ਼ਾਈਟ ਔਵ ਜ਼ਿੰਕ	$\frac{1}{6}$	ਗ੍ਰੇਨ
ਆਰਸੀਨੀਅਸ ਐਸਿਡ	$\frac{1}{24}$	ਗ੍ਰੇਨ
ਸਲਫ਼ੇਟ ਔਵ ਸਟ੍ਰਿਕਨੀਨ	$\frac{1}{36}$	ਗ੍ਰੇ
ਰੀਡੀਊਸ੍ਡ ਆਇਰਨ	੩	ਗ੍ਰੇਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਗੋਲੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ । ਕਾਡ ਲਿਵਰ ਆਇਲ ਅਰ ਮਾਲਟ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕ੍ਟ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਭੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਕਦਾਚਿਤ ਨਾਂ ਵਰਤੇ। ਜੇ ਰੋਗਣ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਅਰ ਖਿਆਲ ਰਖੇ ਕਿ ਪੂਰਨ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਨਾਂ ਹੋਵੇ।

ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਣੀਆਂ ਭੀ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਉੱਘਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਿੰਨੀਆਂ ਪੁਰ ਈਲੇਸਟਿਕ ਬੈਂਡੇਜ

ਲਪੇਟਣੀ ਚਾਹੀਏ । ਜੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਫਿੰਮੂ-ਣੀਆਂ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਕ ਆਇੰਟਮੈਂਟ (ਜ਼ਿਸਤਦੀ ਮਲ੍ਹਮ) ਉਤੇ ਲਾਓ। ਸੌਣਾ ਅਥਵਾ ਲੇਟਣਾ, ਇਸਤਰਾਂ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਵਤਾਕੁ ਉੱਚੀਆਂ ਰਹਿਣ (ਜਿਹਾਕੁ ਵੱਡੇਸਾਰੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਉਪਰ ਲੱਤਾਂ ਰਖਕੇ) ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭ ਕਾਰੀ ਹੈ । ਕਬਜੀ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਤੇ ਬਲ ਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਿਰਚ, ਰਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਸਾਲੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਏ । ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਿੰਨੀਆਂ ਪਰ ਜੇਹੜੇ ਰੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅੱਧੀ ਰੱਤੀ ਫ਼ੌਸਫ਼ੇਟ ਔਵ ਲਾਈਮ [Phosphate of Lime] ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਣ ਮਗਰੋਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਰੱਤ ਪਤਲੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਥਵਾ ਪੱਠੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੜੀ ੨ ਅਚਰਜ ਵਾਰਤਾ ਬਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਰੋਗਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੋਲ ਜੇਹੀ ਚੀਜ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗਣ ਅਪਣੇ ਆਪ ਖਿੜ ਖਿੜ ਕਰਕੇ ਹੱਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦਾ ਬਿਥਾ ਬਕਵਾਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਡੁਸਕੋਰੇ ਲੈ ੨ ਕੇ ਤੇ ਹਾਹੀਂ ਭਰ ਭਰ ਕੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂਰਖ ਤੇ ਭਰਮਣ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਏਹ ਫਰ ਗਈ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਕਿਸੇ ਭੂਤ ਪ੍ਰੇਤ ਦਾ ਸਾਯਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਅਰ ਉਸਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾਣ ਲਈ ਸਿਆਣੇ ਦੇ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਛੁਮਣੀਆਂ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਿਰਬਲ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੜਕਾਂ-ਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ, ਇਸਤਰਾਂ ਦੇ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੇ ਜਤਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਕਾ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ

ਅਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਭੂਤਾਂ ਬਾਬਤ ਜੋ ਜੋ ਵਾਹਯਾਤ ਗੱਲਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸੁਣੀਆਂ ਸਨ ਹੁਣ ਬੇਵਸੀਆਂ ਉਸਦੇ ਮੂਹੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਦਸ਼ਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਗਈ ਤਾਂ ਕੜੱਲਾਂ ਤੀਕ ਨੌਬਤ ਅੱਪੜਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੜੱਲਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਏਹ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਏਹ ਜਿਨ ਭੂਤ ਆਦਿਕ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਗੱਡਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਖੁਦ ਰੋਗਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਅਪਣੇ ਚਿੱਤਨੂੰ ਕਾਬੂਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਅਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਸ਼ਟਣੀ ਤੋਂ ਨਾਂ ਦਿਲਗੀਰ ਹੋਵੇ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਘਬਰਾਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਸ੍ਵੱਛ ਪੌਣ ਵਿਚ ਰਹੇ, ਬਲਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੇ ਅਰ ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਖੇ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤ੍ਰਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਵਰਤੇ ਅਰ ਫੁਲਾਦ ਵਰਤਣ ਦੇ ਜੋ ਢੰਗ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ

ਇਹਨੂੰ ਖਾਂਦੀ ਰਹੇ। ਵੇਲਵੇਅਤੇਮੁਰਮਕੀਦੀ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਈ ਰਖੇ ਅਰ ਜਿਥੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਤੀ ਸੰਜੋਗ ਤੋਂ ਉੱਕੀ ਹੀ ਬਚੀ ਰਹੇ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਮਝੇ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਤਕਾਲ ਅਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਪੁਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿਟੇ ਮਾਰਨ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਰ ੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਟਿੰਕਚਰ ਵੈਲੀਰੀਅਨ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀ ਲਵੇ।

ਇਸਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ੨ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਏਹ ਦੌਰੇ ਜੇ ਇਕ ਵਾਰ ਬੱਝ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫੇਰ ਵਰਿਹਾਂ ਬੱਧੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਣਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਹਰਵਾਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਦੁਧ ਚੁਘਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਦੁਧ ਚੁਘਾਂਦਿਆਂ ੨ ਓਹ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਅਰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਕਵਾਰ ਵੀ ਏਹ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਤ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਅਜੇਹੀ ਰੋਗਣ ਕੋਈ ਭਾਰੀ, (ਦੁਸਪਚ) ਜਾਂ ਮੇਹਦੇ ਵਿਚ ਵਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਂ ਖਾਵੇ ਅਰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਰੀਹ ਦੀ ਪੀੜ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ ਇਸਦੇ ਵਾਸਤੇ

ਐਸਪਿਰੀਨ [Aspirin] (ਖੁਰਾਕ ੩ ਰੱਤੀਆਂ) ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ।

[ਧਰਨ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਢਿੱਗ ਪੈਣਾ]

ਏਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵਿਧਮ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਉਠ ਖੜੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਨ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਟਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਚੇਤੇ ਫਿਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ੋਰ ਲਾਣ ਨਾਲ ਅਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਟੁਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਲਟਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਫੇਰ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰਿਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਵਿਧਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਠਾਂ ਦਸਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਕਦਾਚਿਤ ਨਾਂ ਉੱਠੇ। ਕਿਡੇ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਂਹ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸੁੱਖ ਗੁਆ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ! ਏਹ ਸਿੱਖ੍ਯਾ ਨਿਜ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਬਾਹਲੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਗੇ ਕਈ ਬਾਲ ਜਣੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਇਤਨੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਾਤਿਆਂ ਦਾ ਅਰਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਧਰਨ ਦੇ ਢਿੱਗ ਪੈਣ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਫਟਕੜੀ ਅਥਵਾ ਸਲਫੇਟ ਔਫ ਜ਼ਿੰਕ ੩ ਪਾ ਪੱਕੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲਕੇ ਦੋ ਵੇਲੇ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕੀਤਾ ਕਰੇ।

ਇਸ ਮਤਲਬ ਲਈ ਓਹ ਪਿਚਕਾਰੀ ਜਿਸਨੂੰ ਡੂਸ ਆਖਦੇ ਹਨ ੩) ਜਾਂ ੪) ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੀ ਵਧੀਆ ਲਭ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਚਿਰ ਕਾਲ ਤੀਕ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕੀਤਿਆਂ ਵੀ ਧਰਨ ਅਪਣੇ ਅਸਲੀ ਟਿਕਾਣੇ ਨਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਰੋਗਣ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਕਦੇ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇਵੇ ਅਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦ ਤਕ ਪੂਰਨ ਅਰੋਗਤਾ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਚਾਹੀਏ।

[ਲੱਤ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼—White Leg]

ਏਹ ਵੀ ਵਿਧਮ ਦਾ ਇਕ ਕੌੜਾ ਫਲ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਰੋਗਣ ਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲੱਗ ਕੇ ਤਪ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਅਰ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਪਿੰਨੀਆਂ ਦੀ ਸੇਧੇ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਪੱਟਾਂ ਤੀਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੱਟਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਤੀਕ ਉਤ੍ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਘੜੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਤ ਏਤਣੀ ਸੁਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀ ਕੱਦ ਨਾਲੋਂ ਦੂਣੀ ਮੋਟੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਨਾੜਾਂ ਫੁੱਲ ਕੇ ਰੱਸੀ ਵਾਂਗ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਸ ਕਸੀਜ੍ਹ ਕੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਟੋਹਿਆਂ ਪੱਥਰ ਵਾਂਗ ਸਖਤ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਕੀਮ ਤੋਂ ਕਰਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗਣ

ਅੱਚਨ ਚੇਤ ਹੀ ਮਰ ਵੀ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

੮–ਸਮਾਪਤੀ

ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਉਂਞ ਤਾਂ ਪੱਤੇ ਪੱਤੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਦਾ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚੋਂ ਵਧੀਆ ਨਮੂਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਤੇ ਸੁੰਦ੍ਰ ਰੰਗ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਸੁੰਦ੍ਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦ੍ਰ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਪੰਖੜੀਆਂ ਨੇ ਕੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੋਹਣਾ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਫੁੱਲ ਵਰਗਾ ਕੋਮਲ ਬੱਚਾ ਮਨੁਖ ਦੇ ਜੀ ਨੂੰ ਮੋਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਖ਼ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਖਾਨ ਦੇ 'ਲਾਲ' ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ 'ਲਾਲ' ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕੀ ਉਕਾਤ ਹੈ? ਇਹੋ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਜੋ ਆਦਿ ਵਿਖੇ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਜੀਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਮੇ ਦਾ ਭੀਮ ਤੇ ਪਤੰਜਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦਾ ਉਹ ਅਦੁਤੀ ਚਿੱਤ੍ਰਸ਼ਾਲਾ ਅਥਵਾ ਕਲਾ ਭਵਨ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਅਪਣੀਆਂ ਏਹ ਸਰਬ ਸਿਰੋਮਣੀ ਕਾਰੀਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਕੁੱਖ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਕੰਨਜਾਂ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਆਉਣੇ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਕੁੱਖ ਇਸ ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਨਸਪਤਿ ਖਾਣੀ ਵਿਚ ਜਦ ਬੂਟੇ ਫਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੁੱਲ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਏਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੂਟਾ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਫਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ 'ਫੁੱਲ' ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਿਤੂ ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਨਾਉਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਅਸਾਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਸਤ ਇਕ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਪਹਾੜ ਘਸ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਦਰਯਾ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚੰਦ ਤਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿਤ ਤੇ ਬ੍ਰਿਛ ਅੱਫਲ ਹੋਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇਤਰਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਦੀ ਕੁੱਖ ਵੀ ੩੦-੪੫ ਵਰਿਹਾਂ ਤਾਈਂ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੈਦਾਂ ਦਾ ਕਲਪ ਬ੍ਰਿਛ ਰੈਹ ਕੇ ਅੰਤ ਇਕ ਦਿਨ ਅਪਣੇ ਕਲਾ ਭਵਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਆਉਣੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ੪੫ ਅਰ ੫੦ ਵਰਿਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਿਤੂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਗ਼ ਲੱਗਣਾ ਇਕੋ ਵਾਰ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਨੇ ਸਨੇ ਕਈ ਵਰਿਹਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਂਹ ਦੋਂਹ ਤ੍ਰਿੰਨਾਂ ਤ੍ਰਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਰ ਅੰਤ ਹੁੰਦੇ ੨ ਰਿਤੂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਦੇ ਇਸਤਰਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਥੋੜਾ ਆਉਂਦਾ ੨ ਕਿਸੇ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਮੈਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਡਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ

ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਬੰਦ ਹੋਕੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਪੀਲਾ ਜਿਹਾ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਵਰਿਹਾਂ ਤਾਂਈਂ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਰਿਤੂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਭੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨੰਵੀਂ ਬਦਲੀ ਹੋਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਹੋਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਏਹ ਤਕ-ਲੀਫਾਂ ਐਵੇਂ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਫੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਚਲਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਦੂਜਾ ਭਾਗ

ਦਾਈਆਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਮੱਤਾਂ

[੧- ਦਾਈ ਦੀ ਲੋੜ]

ਗ੍ਰਹਸਤ ਦਾ ਅਸਲੀ ਨਿਯਮ ਮਿਤ੍ਰਮਤਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਦਾਈ ਲਾਣ ਵੇਲੇ ਅਜੇਹੀ ਮਿਤ੍ਰਮਤਾਈ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਕੇਵਲ ਖਰਚ ਦੀ ਬੱਚਤ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਫੂਦ ਜੇਹੀ ਦਾਈ ਲਾ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਦਾਈ ਸਦਾ ਹੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ (ਅਰ ਜੇ ਹੋਸਕੇ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਵੀ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਦੋ ਜਾਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਕਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਰਾ ਨਾਲਾ ਮੌਲਨਾ (ਕੱਟਣਾ) ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਾਈਆਂ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਅਕਲ ਵੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੀ ਦਿਤੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦਾ ਵਰਤਣਾ ਐਨ ਉਸਦੇ ਆਖੇ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ੨ ਕਿਉਂ ਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ? ਭਾਵ, ਜਦ ਦਾਈ ਬੁਲਾਈ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਫੂਦ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ

ਸਿਆਣੀ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਦਾਈ ਕਿਉਂ ਨਾਂ ਸੱਦੀ ਜਾਵੇ ?

ਬੱਚਾ ਜਣਨਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜਿਸਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਮਾਂ ਅਥਵਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖੇਦ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ, ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਪੂਰਾ੨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਦਾਈ ਆਦਿਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਦ ਅਸੀ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਕਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਤਾਂ ਸੁਤੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਫੁਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਸਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤ੍ਰ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਲਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਮਨੁਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖੀ ਸੀ ਕਿ ਓਹ ਉਸਦੇ ਬੱਧੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤੀਤ ਕਰੇ। ਪਰ ਅਜ ਜੇ ਅਸੀ ਗਿਰੇਬਾਨ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਪਾਕੇ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਖ਼ੂਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਜ ਕਲ ਤਹਜ਼ੀਬ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ ਤੇ ਜਿਤਨਾ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡਾ ਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਹੋਵੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਓਹ ਮੁਹੱਜ਼ਬ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਖਾਣ ਪਹਿਰਾਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੀਂਵੀਂ ਨਜ਼ਰੇ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਹ ਸਾਰੇਹੀ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂਦੀ ਅਮੀਰ ਤੇ ਮੁਹੱਜ਼ਬ ਲੋਕ ਬ੍ਰਿਥਾ ਭਾਲ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਗੁਆਂਦੇ ਹਨ। ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਕੇਹੜਾ ਸੁਖ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹਰ ਇਕ ਸੁਖ ਦੁੱਖ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਏਹ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪੁੰਜ ਵਧੇਰਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵਾਂਜੇ ਹੋਏ ਕੌਣ ਹਨ ?

ਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀ ਗਰੀਬ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ (ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਗਰੀਬੀ ਸਦਕਾ ਹੀ) ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ ਕਲ ਵੀ ਦਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਥੋੜਾ ਹੀ ਚਿਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਮੈਂ ਇਕ ਅਰਾਇਣ ਬਾਬਤ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਜੇਹੜੀ ਕਿ ਦੋ ਚਾਰ ਹੋਰ ਅਰਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸਾਗ ਸੂਗ ਵੇਚਕੇ ਅਪਣੇ ਪਿੰਡ ਮੁੜੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਿੰਡੋਂ ਅਜੇ ਦੋ ਕੁ ਕੋਹਾਂ ਪੁਰ ਸੀ ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਪੀੜਾਂ ਲਗ ਪਈਆਂ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਕ ਕਬਰਸਥਾਨ ਸੀ, ਓਹ ਸਾਥਣਾਂ ਤੋਂ ਵਖਰੀ ਹੋਕੇ ਉਧਰ ਨੂੰ ਚਲੀ ਗਈ। ਥੋੜੇ ਹੀ ਚਿਰ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਬੱਚਾ ਹੋ ਪਿਆ। ਉਸਦੀਆਂ ਸਾਥਣਾਂ ਨੇ ਇਕ ਯੱਕੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਪੁਤ੍ਰ ਦੁਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਲ ਅਰ ਨਾਲੇ ਸਮੇਤ ਯੱਕੇ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਲਿਆ। ਘਰ ਅੱਪੜ ਕੇ ਨਾਲਾ ਕੱਪ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਮਾਂ ਉਸੇਤਰਾਂ ਅਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਵਿਰਤ ਹੋ

ਗਈ। ਨਾਂ ਕੋਈ ਦਾਈ ਆਣੀ, ਨਾਂ ਅਰ੍ਗਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ। ਨਾਂ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਤੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪੱਥ।

ਪਰ ਕੀ ਅਜੇਹੇ ਸੌਖੇ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਣੇਪੇ ਹਰਿੱਕ ਭੈਣ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਸਾਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਆਖਣਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਅਮੀਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹੋ ਜੇਹੇ ਵਿਧਮ ਸੁਫਨੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣੇ ਦੀ ਆਸ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਰ ਏਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੀ ਖਾਤਰ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀ ਬੁਧਵਾਨ ਤੇ ਸਜਾਣੀ ਦਾਈ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੱਠਾਂ ਪਹਿਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰੁਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਦਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਣੇਪੇ ਵਿਚ ਅਜੇਹੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਿਕ ਦਾਈ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਦਾਈਆਂ (ਦੂਰਦੀ ਸੋਚਕੇ) ਇਸੇ ਔਖੀ ਘੜੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਸਸਤੀਆਂ ਪਰ ਕੂੜ ਦਾਈਆਂ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਸੂਤਾ ਤੇ ਬੱਚਾ ਕੁੱਢ ਪੁਣੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸਦਕਾ ਅੰਤ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਬੁਲਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਚੰਗੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧੀਕ ਫੀਸ ਲੈਕੇ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਸਤਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੇਦ ਅਰ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਡੂੰਗੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

੨–ਜਣੇਪੇ ਸਮੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਓਹ ਜਦ ਕਿਸੇ ਘਰ ਬੱਚਾ ਜਣਾਣ ਆਵੇ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤ ਅਸਥਾਨ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਗਲੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਹੋਰ ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰ ਲਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਈਆਂ ਹਰ ਇਕ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਥਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜੇ ਦਾਈ ਅਪਣੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਨਾਂ ਲਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੂਤ ਨਾਲ ਲਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲਗ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।

ਦਾਈ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨੌਂਹ ਵੀ ਲਾਹ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਨੌਂਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਭੇ ਨਾਂ।

[ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ]

ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਉਤਾਣੀ (ਪਿਠ ਭਾਰੇ) ਲਿਟਾਕੇ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਪੁਰ ਰਖਕੇ ਜਰਾ ਉੱਚਾ ਕਰ ਲਵੇ ਅਰ ਫੇਰ ਸੱਜੇ ਹਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਧੁੰਨੀ ਤਾਈਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਟੋਹਕੇ ਵੇਖੇ ਕਿ ਇਕ ਲੰਮੀ ਜੇਹੀ ਗੋਲ ਚੀਜ਼ ਉਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲੋਟਕਦੀ ਹੋਈ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ

ਭੀ ਗਰਭਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਿੱਧਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਤੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗਰਭਣੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂਵਾਰ ਇਕ ਹੱਥ ਤੇ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਰਖ ਕੇ ਅਰ ਹੌਲੀ ੨ ਟੋਹਕੇ ਵੇਖਿਆਂ ਇਕ ਹਥ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਹਥ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਚਿੱਤੜ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਲੂਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਭਾਲਣ ਤੋਂ ਏਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਟੇਢਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਗੀ। ਜੇ ਗਰਭਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਭੀ ਦੇਖਿਆ ਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਮਲੂਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਣੀ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਲਿਟਾਕੇ ਦਾਈ ਅਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਮਿੱਠੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਚੋਪੜਕੇ ਧਰਨਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈਜਾਵੇ ਅਰ ਟੋਹਕੇ ਬੱਚੇਦੇ ਸਿਰਅਥਵਾ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੇ। ਜੇਹੜਾ ਬੱਚਾ ਛਿਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਉਸਦੇ ਅਕਸਰ ਪੈਰ ਜਾਂ ਹਥ ਹੀ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕ-ਲਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ੬ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਕ ਥਾਂ ਨੀਯਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਅਥਵਾ ਟੇਢਾ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਓਹ ਛਿਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ

ਨੂੰ ਅਰ ਪੈਰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਅੰਦਰ ਦੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਮਝ ਲਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਓਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ। ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਖਤ੍ਰੇ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤ੍ਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[ਟੇਢੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ]

ਜਦ ਦਾਈ ਨੂੰ ਏਹ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਦਰ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਟੇਢਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹਥ ਦੇਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਅਰ ਪੈਰਾਂ ਵਲੋਂ ਖਿਸਕਾਵੇ, ਇਸਤਰਾਂ ਬੱਚਾ ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦ ਓਹ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਪੜੇ ਦੀ ਇਕ ਗੱਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਪਰ ਰੱਖਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਪਰ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਫੇਰ ਟੇਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਪੀੜਾਂ ਲੱਗਣ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜੇ ਦਾਈ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ।

[ਜੇ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ]

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ

ਦਾਈ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਉਭਾਰ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਹੌਲੀ ਜਹੀ ਅਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੇ ਅਰ ਦੂਜੇ ਹਥ ਨਾਲ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਦਬੀ ਰਖੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਿਰ ਨਿਕਲਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਅੰਗ ਫਟ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਨਿਜ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੀ ਪਰਸੂਤਾ ਲਈ॥ ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਫੇਰ ਦਾਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹਟਾ ਲਵੇ, ਪਰ ਏਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੋ ਪੈਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਨੱਪ ਰਖੇ ਅਰ ਜਦ ਤੀਕ ਆਉਲ ਨਾਂ ਪੈ ਲਵੇ ਤਦ ਤੀਕ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸਿ ਤਰਾਂ ਨੱਪੀ ਰਖੇ।

[ਜੇ ਸਿਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਅਟਕ ਜਾਵੇ]

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਪੀੜਾਂ ਮੱਠੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਅਰ ਚਿਰ ਤੀਕ ਮੱਠੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਹੁਣ ਬੱਚਾ ਚਿਰਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ॥ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਪਰਸੂਤਾ ਦਾ ਪੇਟ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਲੇ। ਮਲਦਿਆਂ ਹੀ ਮਲਦਿਆਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪੀੜਾਂ ਲਗ ਪੈਣਗੀਆਂ ਅਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਪਵੇ ਗਾ। ਜੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤਾਂਈਂ ਇਸਤਰਾਂ ਕੀਤਿਆਂ ਵੀ ਪੀੜਾਂ ਨਾਂ ਉੱਠਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੁਟ ਕੇ ਫੜ ਰਖੇ ਅਰ ਦਾਈ ਅਪਣੇ ਦੁਹਾਂ ਹਥਾਂ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਉਂਗਲੀ

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਖਿੱਚੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੱਚੇ ਅਰ ਪਰਸੂਤਾ ਦੁਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਪੁਰ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦਾ ਪੇਟ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੇ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਵਗ ਪੈਣ ਨਾਲ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਫੜ ਕੇ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਤਕਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੇਹੜੀ ਇਕ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕੋਮਲ ਜੇਹੀ ਨਾੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਫੜਕੇ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨਾੜ ਨੂੰ ਹੁਜਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

[ਚੂਲੇ ਅਥਵਾ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਨਿਕਲਨਾ]

ਚੂਲੇ, ਗੋਡੇ ਅਥਵਾ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਭਾਂਵੇਂ ਕੇਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਜਨਾਣ ਦੀ ਇਕੋ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਨਿਕਲਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਇਕ ਪੈਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇਤਰਾਂ ਕਦੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਇਕੱਠੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਰ ਕਦੇ ਅੱਡ ਅੱਡ।

[ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ]

ਪਹਿਲਾਂ ਭੂਲੇ ਨਿਕਲਨਗੇ ਕਿ ਪੈਰ-ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜੁਗਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੈ ਭੂਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਤਾਂ ਜਦ ਤੀਕ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਨਾਂ ਲੱਗ ਪਵੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ, ਜਦ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਥ ਪਾਕੇ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਚਿੱਤੜ ਅਰ ਸੁਰੇਤੇ ਵਾਲੀ ਜਗਾ ਸਾਫ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਜਰਾ ਉੱਪਰ ਹਥ ਨਾਲ ਟੋਹਿਆਂ ਬਾਲਕ ਅਥਵਾ ਕੰਨਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਫੇਰ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਇਸਤਰਾਂ ਹਥ ਪਾਣ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਗੋਲ ਗੋਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੇਹਲਾ ਥਾਂ ਅਰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਸਤੋਂ ਦਾਈ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਨਗੇ। ਏਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਨਾਂ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ, ਅਰਕਾਂ ਅਰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਟਪਲਾ ਲਗ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਇਸਤਰਾਂ ਦੇ ਟਪਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਾਉ ਕੇਵਲ ਤਜਰਬਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪੈਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਟਪਲਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ

ਉਂਗਲੀਆਂ ਅੰਗੂਠ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਚੀਚੀ ਉਂਗਲੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਿੱਕੀਆਂ ੨ ਹੋਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਿੱਕੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠ ਚਾਰ ਨਿੱਕੀਆਂ੨ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠ ਸਾਰੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਥ ਨਾਲੋਂ ਪੈਰ ਵਧੀਕ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਵਿਚ ਅੱਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਰ ਹੱਥ ਜਿਸਤਰਾਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਾਫ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪੈਰ ਉਸਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਅਰ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਓਹ ਥੈਲੀ ਢੰਗੀ ਲੰਮੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਲੀ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਣ ਤਾਂ ਵੀ ਓਹ ਲੰਮੀ ਜੇਹੀ ਹੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਥੈਲੀ ਬਾਹਲਾ ਕੱਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਇਕਸੇ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ। ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲਗਦਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਵਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸਿਰ ਦੇ ਰਸਤਾ ਰੋਕ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਕੇ ਫੇਰ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਚੂਲਾ, ਪੈਰ ਅਥਵਾ ਗੋਡੇ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਇਸਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਇਕ ਵਾਰ ਵਗਣ ਨਾਲ ਜਦ ਤਾਂਈਂ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੀਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਪਲੇਠੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਜਣੇਪਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਨਿਕਲਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਇਸ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਾਟਣ ਨਾਂ ਦੇਵੇ । ਧਰਨ ਇਕ ਮਾਸ ਦੀ ਥੈਲੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਚਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਏਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਧਰਨ ਨਿੱਕੀ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਗਰਭ ਠੈਹਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ੨ ਵਧਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਪੂਰੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਫੇਰ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਜਿੰਨੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਫੇਰ ਧੀਰੇ ੨ ਘਟਦੀ ਘਟਦੀ ਅਪਣੇ ਅਸਲੀ ਆਕਾਰ ਪੁਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਨੂੰ ਧਰਨ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾਂ ਜਾਂ ਘਟਣਾ ਵਧਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਦਿਨ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਧਰਨ ਸੁੰਗੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਤੇ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਥੈਲੀ ਦਾ ਦਬਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਤੇ ਪਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਏਹ ਦਬਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪੀੜ ਉਠਦੀ ਹੈ ਅਰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਦੇ ਦਬਾ ਨਾਲ ਥੈਲੀ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਥੈਲੀ ਪਾਟਕੇ

ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਢਲਦਾ ਹੈ ਅਰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਦਬਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜੋ ਧਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਧਰਨ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਬਾ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਪੈਰਾਂ ਪਰਨੇ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਅਰ ਸਿਰ ਅੰਦਰ ਰੈਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਧਰਨ ਦੇ ਸੱਖਣੀ ਹੋਣ ਅਰ ਥੈਲੀ ਦੇ ਢਿੱਲੀ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਬਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਢਿਲ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[ਥੈਲੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਨ ਨਾਂ ਦਿਓ]

ਸੋ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਤਾਂ ਜਿਤਣਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਥੈਲੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਨਾਂ ਦਿਓ। ਇਸ ਥੈਲੀ ਦੇ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕ-ਲਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਸਾਬਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਿਕਲਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਹੋਰ ਭੀ ਵਧੇਰੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋ ਜਤਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਜਦ ਤਾਂਈਂ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਨਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਾਂਈਂ ਪਾਣੀ ਡੁਲ੍ਹੇ ਨਾਂ।

[ਪਾਣੀ ਰੋਕਣ ਦੀ ਜੁਗਤ]

ਪਾਣੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਚੁਪ ਚਾਪ

ਲਿਟਾਈ ਰੱਖੋ ਅਰ ਧਰਨ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨੌਂਹ ਨਾਲ ਥੈਲੀ ਦਾ ਪੜਦਾ ਨਾਂ ਟੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਰਸੂਤਾ ਆਪ ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਂ ਲਾਵੇ, ਇਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਸਚੇਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਂ ਕਰੇ । ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਰੁਕਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਉੱਕਾ ਵਗੇ ਹੀ ਨਾਂ ਅਰ ਬੱਚਾ ਜੰਮ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਸਤਰਾਂ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ।

[ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ]

ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤਾਂਈਂ ਬੱਚਾ ਧੁੰਨੀ ਤੀਕ ਬਾਹਰ ਨਾਂ ਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੀਕ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੇਵਲ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਹੇਠ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਈ ਰਖੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਥੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਵੇ ਅਰ ਜਿਉਂ ੨ ਬੱਚਾ ਨਿਕਲਦਾ ਜਾਵੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਦਬਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਟ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਦਾਈ ਛੇਤੀ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣਵਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾਂ ਕਰੇ। ਪੈਰ ਤੋਂ ਗਲ ਤੀਕ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਪੈਰ ਅਰ ਫੇਰ ਸਨੇ ਸਨੇ ਮੋਟਾ ਸਰੀਰ ਨਿਕਲਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸੁਖੱਲਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗਾ।

[ਇਪੀਕਾ ਦੀ ਪੁੜੀ]

ਜੇ ਧੁੰਨੀ ਤੀਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਵੀ ਚੋਖਾ ਚਿਰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਇਪੀਕਾ ਦੀ ਇਕ ਪੁੜੀ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਖੁਆ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਹੋਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਪੁੜੀ ਵੀ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਖੁਆ ਦੇਵੇ। ਪੁੜੀ ਕਿਤਨੀ ਹੋਵ ਤੇ ਕਿਤਨੇ ੨ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ, ਏਹ ਉੱਪਰ ਦਸਿਆ ਜਾਂ ਚੁਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਪੀਕਾ ਕੋਲ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦ ਪੈਰ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਅਰ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਢਿੱਲ ਪੈ ਜਾਵੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਡੇ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਹਥ ਦੀ ਇਕ ਉਂਗਲੀ ਅੜਾ ਕੇ ਇਸਤਰਾਂ ਖਿਚਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਚੂਲਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਅਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਔਖ ਵੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਦਾਈ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਨਾਂ ਭੁੱਲੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਭਾਂਵੇਂ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਜਣਵਾਏ, ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੱਥ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਈ ਰਖੇ, ਅਰਥਾਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਪਵੇ ਸਗੋਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਲ ਰਹੇ।

[ਧੁੰਨੀ ਨਿਕਲਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰਾਖੀ]

ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਬਰਦਾਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਅੰਦ੍ਰ ਵਾਲੀ ਆਉਲ ਤੀਕ ਇੱਕੋ ਨਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਉਦਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ

ਫਿਰ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਇਸ ਨਾਲੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਸੂਤਾ ਦੀ ਧਰਨ ਦੀ ਆਉਲ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਨਾਲੇ ਥਾਣੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੱਤ ਦਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਰੱਤ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਿਚ ਰਤਾ ਭੀ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਰ ਨਾਲੇ ਪਰ ਦਬਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਧੁੰਨੀ ਤੀਕ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲੇ ਵੱਲ ਬੜਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸੂਤਣ ਨਾਲ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਉੱਤੇ ਦਬਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਭੀ ਉਜੇਹਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[ਨਾਲੇ ਪਰ ਦਬਾ ਨਾਂ ਪਵੇ]

ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਏਹ ਜੁਗਤ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈਕਿ ਜਦ ਦਾਈ ਵੇਖੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਧੁੰਨੀ ਤੀਕ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਨਾਲੇ ਦਾ ਇਕ ਪੇਚ ਉਂਗਲੀਨਾਲਖਿਚ ਲਵੇ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਧਰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਜੇ ਅਥਵਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ਰਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ, ਪਰਸੂਤਾ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜੇਹੜੀ ਸੱਖਣੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਥੇ, ਰੱਖ ਦੇਵੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਏਸ ਉਤੇ ਨਿਕਲਨ ਵੇਲੇ ਦਬਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਏਹ ਭੀ ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਨਾਲਾ ਰੱਤ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਤੜਫਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਨਾਲੇ ਵਿਚ ਏਹ ਤੜਫੜੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਜਦ ਦਾਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਚੁਕੇ ਕਿ ਨਾਲੇ ਪੁਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਂ ਪਵੇ ਫੇਰ ਚੁਪ ਚਾਪ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੀ ਰਹੇ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੇ ਕਿ ਆਉਲ ਦੀ ਤੜਫੜੀ ਸਨੇ ਸਨੇ ਘਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜੇ ਤੜਫੜੀ ਘਟ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਪੈਦਾ ਨਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਖਤ੍ਰਾ ਹੈ।

[ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ]

ਕੋਈ ਦਾਈ ਏਹ ਖਿਆਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਆਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਘਸੀਟ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਜੇਹੜੀਆਂ ਛਾਤੀ ਪੁਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੋਂ ਉੱਛੜ ਕੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਂ ਜਾ ਪੈਣ। ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤ੍ਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਤਾਂ ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਜੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਅਥਵਾ ਬਾਹਵਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਜਾ ਲੱਗੀਆਂ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਜਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗੀ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਜਤਨ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਵੀ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

[ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਲਾਹਣਾ]

ਧਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਪੁਰ ਧਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸੇਤਰਾਂ ਗੋਡੇ ਵੀ ਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੁਹਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਈ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨਿਕਲਨ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਪਾਕੇ ਵੇਖ ਲਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਜਿਸਤਰਾਂ ਛਾਤੀ ਪੁਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸੇਤਰਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਉਪਰੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਉਂਗ-ਲੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫੜ ਕੇ ਪੈਹਲਾਂ ਇਕ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਰ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਦੀ ਫੇਰਕੇ ਹੌਲੀ ਜੇਹੀ ਉਸਦੀ ਵੱਖੀ ਦੇ ਬ੍ਰਾਬਰ ਕਰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਸੇ-ਤਰਾਂ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਲਾਹਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਚਾਉ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਦੀ ਫੇਰਕੇ ਨਾਂ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਕਸੇ ਵਾਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਿਚ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਂਹ ਟੁਟ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤ੍ਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਢਿੱਲ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘਬਰਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਦ ਸਿਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਧਰਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਚੁਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਢਿੱਲ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਥੈਲੀ ਸੱਖਣੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਬਾ ਪੈਣਾ [illegible]

ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟਿਆ ਨਾਂ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾਲੇ ਦੀ ਤੜਫਣੀ ਤੋਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੇਖੋ ਕਿ ਨਾਲੇ ਦਾ ਤੜਫਣਾ ਹੌਲੀ ੨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਬੱਚਾ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ੨ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਹੌਂਕਣ ਵਾਂਗ ਹਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹਫ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਾਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਫੜ ਕੇ ਅਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਨਾਂ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਿੱਚੀ ਪਰ ਜੋਰ ਪੈ ਕੇ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਚਿਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਓਹ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ 'ਸਰੀਰ' ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਹਾ ਦੇਵੇ ਅਰ ਆਪ ਅਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹਥ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਖਖਾੜ ਵਿਚ ਫਸਾਕੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ 'ਸਰੀਰ' ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਜੇਹੀ ਖਿੱਚੇ ਅਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਧੌਣ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਚਾ ਕਰਕੇ ਖਿਸਕਾ ਦੇਵੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਪੈਹਲਾਂ ਦੁਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਜੇਹੀ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ ਪਰਸੂਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖੇਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

[ਪੈਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਿਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਵਿੱਲ]

ਜਦ ਚੂਲੇ ਅਥਵਾ ਗੋਡੇ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲਨ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣ ਗੇ। ਜਦ ਗੋਡੇ ਅਰ ਪੈਰ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਵਿੱਲ ਪਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਲੀ ਖੇਚਲ ਹੋਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਉਦਰ ਵਿਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਭਾਰ ਜੰਮਦਾ ਹੈ।

[ਜੇ ਹਥ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ]

ਜੇ ਹਥ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਪਰਦੱਸੇ ਅਨ-ਸਾਰ ਥੈਲੀ ਸਾਬਤ ਅਰ ਪਾਣੀ ਰੋਕੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਨਾਂ ਲੱਗ ਪਵੇ ਅਰ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੁਖਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

[ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਰਨਾ]

ਸਭ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਜੇ ਸੱਜਾ ਹਥ ਪਾਣ ਦਾ ਮੌਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਹਥ ਪੁਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਹਥ ਪਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗਰੀ ਦਾ ਤੇਲ ਮਲ ਕੇ ਤੇ ਪੰਜੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੌਲੀ ਜੇਹੀ ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਾਵੇ ਕਿ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਬਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵੱਲ ਰਹੇ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਪਤਾ ਇਸਤਰਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਪੀੜ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ

ਥੈਲੀ ਦਾ ਪੜਦਾ ਜਿਸਵਿਚ ਬੱਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੱਸਿਆਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੜਦਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਆਣਪ ਸਹਿਤ ਹਥ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਲੂਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਹੈ ਅਰ ਪਿੱਠ ਕਿਧਰ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜੇ ਪੇਟ ਪਰ ਹਥਪਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਲਾ ਵੀ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਹਥ ਪਾਕੇ ਦਾਈ ਪੈਹਲਾਂ ਖਬਰਦਾਰੀ ਸਹਿਤ ਨੌਂਹ ਨਾਲ ਪੜਦਾ ਪਾੜ ਦੇਵੇ।ਪੜਦਾ ਪਾੜਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦਾਈ ਦੇ ਹਥ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋਜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਹਥ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਫੜ ਲਵੇ। ਪੈਰ ਫੜਦਿਆਂ ਹੀ ਪੀੜ ਉਠੇ ਤਾਂ ਧਰਨ ਦੇ ਦਬਾ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਜਾਂ ਮੋਢਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਇਸਤਰਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਪੀੜਾਂ ਰੇਹਣ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕੁਛ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਓਹ ਕੇਵਲ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੇ। ਹਾਂ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਫੜ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲ ਲਵੇ। ਜੇ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੁਖੱਲਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਪੈਰ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਜਣਵਾ-

ਦੀਆਂ ਹਨ ਹੂਬਹੂ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕਰੇ।

[ਹੱਥ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਚਾਉ]

ਏਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਫੜਕੇ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਜੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਫੜਕੇ ਉਸਨੂੰ ਢਾਲਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲੋਂ ਗੋਡਾ ਵਧੀਕ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਢਾਲਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[ਬਚੇ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ ਹੋਕੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਣਾ]

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਆਸ ਤੋੜਕੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਬਚਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਫੜਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲੇ। ਜਿਸ ੨ ਵੇਲੇ ਪੀੜਾਂ ਉੱਠਣ ਉਸੇ ੨ ਵੇਲੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ੨ ਖਿੱਚੇ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾਂ ਕਰੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਕੇ ਪਰਸੂਤਾ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗੀ।

੩—ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਲਾ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲ

[ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ]

ਟਾਂਵਾਂ ੨ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਇਸਤਰਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਲਾ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਰਸੂਤਾ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਖਤ੍ਰਾ ਬੇਸ਼ਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਨਾਲੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਤ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲਾ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਪੁਰ ਦਬਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਡਰ ਹੈ। ਕਦੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵੀ ਸੰਜੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲਾ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਲਾ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿੱਕਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਡੂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਹੁਤੀ ਚੌੜੀ ਅਥਵਾ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿੱਥ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦਰਦ ਛੇਤੀ ੨ ਉਠਦਾ ਅਰ ਚਿਰ ਤੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦਾ ਰਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਨ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜਿਤਣੇ ਦਿਨ ਪੈਹਲਾਂ ਬੱਚਾ ਜੰਮੇ ਗਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਸਦੇ ਵਾਸਤੇ ਘੱਟ ਡਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਨਾਲੇ ਦਾ ਦਬਾ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਰ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਹਜਦਾ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲਾ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਬਚਣਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਜੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਭੀ ਵਧ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਠਨ ਹੈ। ਅਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਠਨਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਣੇਪੇ ਵਿਚ ਉਥ ਵੀ [illegible] ਢਿੱਲ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਚਣਾ ਲਗ

ਪਰ ਅਸੰਭਵ ਹੀ ਹੈ। ਪਲੇਠੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਲਾ ਵੀ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਅਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਵਿਜਮ ਪੈਂਦਾ ਵੀ ਸੁਖਾਲਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਲਾ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਲਾ ਡਰ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਨਾਲਾ ਨਿਕਲਨ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਵਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਬੱਚਾ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਭਾਂਵੇਂ ਨਾਲੇ ਪੁਰ ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਦਬਾ ਪਵੇ।

"ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਾਲਾ ਕੱਟਣਾ ਕਦਾਚਿਤ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਅਰ ਜਿੱਚਰ ਤਕ ਨਾਲੇ ਵਿਚ ਨਬਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚਲਦੀ ਰਹੇ ਉਚਰ ਤਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤ੍ਰੇ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

"ਪਰ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਉਤਾਹਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਏਹ ਹੈ:-ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਪਰਨੇ ਲੇਟਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਭਾਰ ਮੂੰਹਦੀ ਖੜੀ ਕਰੋ ਅਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪੀੜ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਅਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਅਰਥਾਤ ਪੇਟ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਹਾਂ ਨਾਂ ਰਖ ਸਕੋ ਅਥਵਾ ਓਹ ਫੇਰ ਢੇਹ ਪਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖਬਰ ਕਰੋ ਅਰ ਉਸਦੇ ਆਉਣ ਤੀਕ ਜਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਨਾਲਾ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ 'ਸਰੀਰ' ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਜੇਹੇ ਥਾਂ ਰਹੇ ਜਿਥੇ

ਜ਼ੋਰ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੋਵੇ"। (ਅਜ ਬ੍ਰਿਊਨ ਵਿਚ ਦਾਈਗਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮ) ਜੇ ਜੰਮਣ ਵੇਲੇ ਨਾਲਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਲ (ਪੇਚ) ਹੌਲੀ ੨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਦੇਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ (ਭਾਵ, ਨਾਲਾ ਗਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟਿਆਂ ਹੋਇਆਂ) ਬੱਚਾ ਅੰਦਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਡਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਜੰਮਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਨਾਲਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਦੁਆਲੇ ਵਲ੍ਹੇਟਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਖਤ੍ਰਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚੋਂ ਨਾਲੇ ਦੇ ਵਲ ਲਾਹੁਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਐਸਾ ਗੱਲ ਕੇ ਨਾਲਾ ਟੁੱਟ ਨਾਂ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਨਾਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਣੀ ਕਠਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਾਲਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਤੋਂ ਨਖੇੜਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਨਾਲੇ ਦੇ ਅੱਠ ਦਸ ਪੇਚ ਪਏ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਖੇੜਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਚਿਰ ਲੱਗੇਗਾ ਅਰ ਚਿਰ ਤੀਕ ਨਾਲੇ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਦੁਆਲੇ ਪਏ ਰੈਹਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਦਾਈ ਨਾਲੇ ਵਿਚ ਇਕ ਬੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਦੂਜਾ ਬੰਦ ਪਰਸੂਤਾ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਲਾਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਨਾਲੇ ਦੇ ਪੇਚਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਸੁਟੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਸੂਤਾ ਅਰ

ਬਾਲ ਦੁਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ।

੪-ਬੱਚੇ ਦਾ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਜੰਮਣਾ

ਮਾਤਾ ਦੇ ਉਦਰ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਇਕ ਪੜਦੇ ਜੇਹੇ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਹੜੀ ਉਸਦੇ ਜੰਮਣ ਵੇਲੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤਿਲਕ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਤੋਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਅਰ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਇਸ ਥੈਲੀ ਸਣੇ ਹੀ ਜੰਮ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਅਟਕਲ ਨਾਲ ਤੁਰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ਲਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਕੇ ਉਸਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਲੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਦੇ ਕਰੜੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾਂ ਪਾਟ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਕੱਟਕੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਨੂੰ ਹਥ ਨਾਲ ਪਾੜ ਲਵੇ ਅਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢ ਲਓ। ਪਰ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੁਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਾਂ ਛੋਹ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜੰਮਕੇ ਰੋਇਆ ਨਹੀਂ ਅਰ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸਾਰੇ ਨੀਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਧੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਨਾਲਾ ੩ ਕੁ ਉਂਗਲਾਂ ਛੱਡਕੇ ਬਾਕੀ ਨੂੰ ਦਾਈ ਝੱਟ ਕੱਟ ਦੇਵੇ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦ

ਜਾਂ ਥੋਸਾ ਛਿਦ ਥੋਸਾ ਭਰ ਲਹੂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤਕ ਰਤਾ ਠਹਿਰ ਜਾਵੇ। ਫੇਰ ਝੱਟ ਉਸਨੂੰ ਫੜਕੇ ਬੰਦ ਲਾ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਲਹੂ ਨਿਕਲਨ ਦੀ ਹੀ ਢਿੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਨੀਲ ਹਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੀਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਪੂਰਬਕ ਦੋ ਬੰਦ ਲਾਕੇ ਕੱਪਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਕ ਬੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ੩-੪ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲਾ ਛੱਡਕੇ ਅਰ ਦੂਜਾ ਹੋਰ ਅੱਧੀ ਕੁ ਉਂਗਲ ਅਗੇ ਲਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤੇ ਫੇਰ ਦੁਹਾਂ ਬੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਪ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਬੰਦ ਸਦਾ ਦੋ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਏ। ਦੋਹ ਬੰਦਾਂ ਤੋਂ ਏਹ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਅਰ ਦੁਹਾਂ ਦੀ ਆਉਲ ਤੇ ਨਾਲਾ ਇਕੋ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤਰਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁਜੇਗਾ। ਜੇ ਇਕੋ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਉਲ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਨਿਕਲ ੨ ਕੇ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਦੋ ਬੰਦ ਲਾਕੇ ਨਾਲਾ ਕੱਪਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਉਲ ਵਿਚ ਲਹੂ ਰੁਕ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਓਹ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤਰਾਂ ਛੇਤੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਨਿਰਬਲ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਜੰਮੇ ਅਰ ਉਸਦਾ ਚੇਹ-ਰਾ ਬਹੁਤ ਫਿੱਕਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਓਹ ਬੇਸਾਹਾ ਜਿਹਾ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਆਉਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਨਾਲੇ ਨੂੰ ਸੂਤ (ਘੁਟ) ਕੇ ਧੁੰਨੀ ਰਾਹ ਲਹੂ ਬਾਲ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੁਚਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। [illegible] ਨਿਰਬਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਨਾਲਾ ਕੱਪਦਿਆਂ

ਹੀ ਮਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚੋਂ ੩-੪ ਬੂੰਦਾਂ (ਤ੍ਰੁਪਕੇ) ਰੱਤ ਦੀਆਂ ਪਿਆ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਫਿਰ ਆਵੇਗੀ। ਦਾਈ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੰਮਦਿਆਂ ਸਾਰ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ-ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ, ਹੋਠ, ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਸੁਚੇਤੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਦਿਕ—ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੇਖ ਲਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਥਵਾ ਸੁਚੇਤੇ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਦੋਖ-ਛਾਂਗਾ ਹੋਣ ਆਦਿਕ-ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖਬਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ।

੫-ਆਉਲ ਨੂੰ ਕਢਣਾ

ਜੇ ਬਾਲ ਦੇ ਜੰਮਣ ਮਗਰੋਂ ਆਉਲ ਪੈਣ ਵਿਚ ਢਿੱਲ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਘੜੀ ਭਰ ਉਡੀਕਣਾ ਤੇ ਧਰਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੁੱਟਕੇ ਫੜੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਘੁੱਟਕੇ ਫੜਨ ਨਾਲ ਧਰਨ ਸੁੰਗੜਕੇ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਆਉਲ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗੀ। ਜੇ ਘੜੀ ਭਰ ਉਡੀਕਿਆਂ ਆਉਲ ਨਾ ਡਿੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਅੱਸੀ ਪਰਨੇ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਪੇਟ ਪਰ ਖੜਾ ਕਰਕੇ, ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਚੀਚੀ ਉਂਗਲੀ ਪੇਟ ਵੱਲ ਤੇ ਅੰਗੂਠ ਉਪਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ, ਪੇਟ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਓ ਅਰ ਜਦ ਧਰਨ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ

ਹਿੱਸਾ ਹੱਥ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਖਤ ਜਿਹਾ ਭਾਸਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਪਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਜੇਹੀ ਵੇਉਂਤ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਦਬਾਓ ਕਿ ਧਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੇਹੜੇ ਲਹੂ ਦੇ ਛਿਛੜੇ ਹੋਣ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣ। ਜਦ ਧਰਨ ਫੇਰ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦਬਾਓ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਘੜੀ ਕੁ ਠੈਹਰ ਕੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਬਾਈਏ ਤਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦਬਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਕ ਵਾਰ ਦਬਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਅਰ ਦੋ ਵਾਰ ਦਬਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਆਉਲ ਨਾਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸੈਹਜ ਨਾਲ ਪਰਸੂਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਆਉਲ ਢਲ ਕੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਨਾਂ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਪਈ ਹੋਵੇ, ਅਰਥਾਤ ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬਾਹਰ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਿਟੋ। ਜੇਹੜਾ ਨਾਲਾ ਬਾਹਰ ਤਕ ਲਮਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪੈਹਲਾਂ ਧਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀ ਪਾਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਓਹ (ਭਾਵ, ਨਾਲਾ) ਬਾਬਰ ਅੰਦਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਅੰਦਰ ਤਕ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਆਉਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਅਜੇ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਆਉਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚਕੇ ਕੱਢਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਦਾਚਿਤ ਨਾਂ ਕਰੋ, ਸਗੋਂ ਧਰਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦਬਾਈ ਰਖੋ। ਜੇ ਆਉਲ ਪੈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ੧੫ ਮਿੰਟ

ਧਰਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਲਹੂ ਦੇ ਛਿਛੜੇ ਸਾਰੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ। ਪਰ ਜੇ ਏਹ ਸਾਰੇ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਭੀ ਆਉਲ ਨਾਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਉਹ ੧੦ ਰੱਤੀਆਂ ਅਰਗਟ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਖਆ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਇਕੋ ਵਾਰ ਦੇ ਖੁਆਣ ਨਾਲ ਪੀੜ ਉਠੇ ਤੇ ਧਰਨ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਦਵਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਦਵਾ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਧਰਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਦਵਾ ਦਾ ਅਸਰ ਖੁਆਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਪਰਗਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰ ਧਰਨ ਅਜੇਹੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਜਾਣੀਦਾ ਕੋਈ ਲੋਹੇ ਦਾ ਗੋਲਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਵੀ ਪੀੜ ਨਾਲ ਬੇਤਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਜੇ ਦਵਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਘੜੀ ਭਰ ਤਾਈਂ ਕੁਝ ਅਸਰ ਮਲੂਮ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਫੇਰ ਦਵਾ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪੈਹਲੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੜੀ ਭਰ ਉਡੀਕ ਕੇ ਏਹ ਦਵਾ ਤੀਜੀ ਤੇ ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਵੀ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਵਾ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਹ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖੁਆਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਏਹ ਦਵਾ ਖੁਆਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਪੀੜ ਉਠਦੀ ਤੇ ਆਉਲ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਏਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਚਰ ਤੁਕ ਬੱਚਾ ਅੰਦਰ ਹੋ "ਏਹ ਦਵਾ" ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ "ਨਾਂ ਦਿਓ" ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਉਂਦੇ ਰੈਹਣ ਦੀ

ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਹਾਂ ਜੇ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਰ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਦਿੱਸਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਚੌਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਉਂਗਲੀ ਫੇਰ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਕਿਤੇ ਅਟਕਦੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਂਗਲੀ ਵੀ ਕਿਤੇ ਨਾਂ ਅਟਕੇ ਅਰ ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਕ ਦੋਂਹ ਪੀੜਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੇ ਅਰਗਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰਤ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਪਰਸੂਤਾ ਨੇ ਇਕ ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੈਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸਦੇ ਹਰ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਖ਼ਯਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਸਾਰ ਉਸਨੂੰ ਅਰਗਟ ਖੁਆ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਪੀੜਾਂ ਮਠੀਆਂ ਨਹੀ ਪੈਣਗੀਆਂ ਅਰ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲਹੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇਗਾ ਜੇ ਬੱਚਾ ਜਨਮਦਿਆਂ ਸਾਰ ਪੀੜਾਂ ਮੱਠੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲਹੂ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਅਰਗਟ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਹਰਿੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਸਾਰ ਅਰਗਟ ਦੇ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੈਲਾ ਬਾਹਲਾ ਪੈਣ ਦਾ ਭੈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ

ਤੇ ਆਉਲ ਵੀ ਛੇਤੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਪੈਹਲੀ ਵਾਰ ਦੀ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਅਰਗਟ ਦੇਣ ਦੀ ਇਤਨੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਅਗੇ ਹੀ ਚੰਗਾ ਤਗੜਾ ਤੇ ਕਰੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਜਣਪੇ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਮਜ਼ਲ ਵਿਚ ਪੀੜਾਂ ਮੱਠੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਇਪੀਕਾ ਕੁਆਨ੍ਹਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ।

੬—ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਰਭ ਵਿਚ ਮਰ ਜਾਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਗਰਭ-ਵਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀਆਂ ਏਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ।(ੳ) ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਜੋਹੜਾ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਿਲਦਾ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਓਹ ਹਿੱਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । (ਅ) ਸੁਭਾਗਵਤੀ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧੀਆਂ ਜੋਹੜੀਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੇ ਕਰੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਓਹ ਨਰਮ ਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । (ੲ) ਦੁੱਧੀ-ਆਂ ਵਿਚੋਂ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਜੇਹੜੇ ਦੁਧ ਦੇ ਚੋਏ ਨਿਕਲਦੇ ਸਨ ਓਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ । ਜਦ ਏਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅੱਛਨ ਚੇਤ ਪਰਗਟ ਹੋ ਪੈਣ ਤਾਂ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਸੰਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ । ਏਹ ਹਾਲਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਵਡੇ ਖਤ੍ਰੇ ਵਾਲੀ

ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਮੋਏ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਤਨੀ ਛੇਤੀ ਕੱਢਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਅਜੇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਪੇਟ ਵਿਚ ਰੇਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਉਸਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਵਿਚ ਢਿੱਲ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਤਮ ਬੇਨਤੀ

ਪੁਸਤਕ ਮੁੱਕ ਵੀ ਗਈ। ਅਸਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਔਖ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਵਿਚ ਵਿੱਦਯਾ ਥੋੜੇ ਹੀ ਚਿਰ ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੋਈ ਹੈ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਥੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਪਦ ਹੈ। ਇਥੇ ਹੀ ਕਈ ਵਧੀਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਨਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਗੀਆਂ :-

੧–ਦਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੱਸਣ ਵੇਲੇ ਅਸਾਂ ਕਈ ਥਾਂਈਂ "ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ" ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਓਹ ਚਮਚਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਸਭਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਕੇਵਲ ਚਾਹ ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ [Tea-spoon] ਆਖਦੇ

ਹਨ। ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਓਹ ਚਮਚਾ ੬੦ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਹਿਸਾਬ ਜੇ ਕੋਈ ਦਵਾ ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਪਰ ਬੂੰਦਾਂ ਮਿਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਔਖ ਹੈ। ਕੋਈ ਦਵਾ ਸੰਘਣੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਬੂੰਦ ਵਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਪਤਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਬੂੰਦ ਨਿੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਾ ਕੁ ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਦੀ ਬੂੰਦ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ। ਇਸਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਈ (ਸ਼ਰਬਤਾਂ ਆਦਿਕ) ਵਸਤਾਂ ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਸੰਘਣੀਆਂ ਤੇ ਹਨਾਲ ਵਿਚ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਮਿਣਿਆਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬੂੰਦਾਂ ਮਿਣਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਪੈਮਾਨੇ ਬਣਾ ਦਿਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕੱਚ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਛਿਆਂ ਛਿਆਂ ਸੱਤਾਂ ਸੱਤਾਂ ਆਨਜਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਇਸਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ੬੦ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਇਕ ਡ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਭਰ ਦਵਾ ਨੂੰ ਇਕ ਡ੍ਰਾਮ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਏ। ੩੦ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਡ੍ਰਾਮ ਅਥਵਾ ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਸਮਝੋ। ਅੱਠਾਂ ਡ੍ਰਾਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਔਂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੋਲ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਕੁ ਛਟਾਂਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦਵਾਵਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਕਸਰ ਇਕ ਔਂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

੨–ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਲ ਕੇ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਓਹ ਕੰਡੇ ਵਧੀਕ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਲੱਭਦੇ ਹਨ । ਇਤਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਜ਼ਰਾ ਵਧੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੇਢ ਦੋਂਹ ਰੁਪਯਾਂ ਵਿਚ ਕੰਡਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਟੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ੩ ਨਾਂਉਂ ਹਨ:- ਗ੍ਰੇਨ, ਸਕ੍ਰੂਪਲ, ਡ੍ਰਾਮ। ਗ੍ਰੇਨ ਕੋਈ ਅੱਧੀ ਕੁ ਰੱਤੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ੨੦ ਗ੍ਰੇਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਕ੍ਰੂਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ੬੦ ਗ੍ਰੇਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਡ੍ਰਾਮ। ਕੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਏਹ ੧੫ ਵੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:-

ਅੱਧਾ ਗ੍ਰੇਨ	ਪੰਜ ਗ੍ਰੇਨ	੧੦ ਗ੍ਰੇਨ	ਅਰਥਾਤ	ਅੱਧਾ ਸਕ੍ਰੂਪਲ
ਇਕ ਗ੍ਰੇਨ	ਛੇ ਗ੍ਰੇਨ	੨੦ ਗ੍ਰੇਨ	,,	ਇਕ ,,
ਦੋ ਗ੍ਰੇਨ	ਸੱਤ ਗ੍ਰੇਨ	੩੦ ਗ੍ਰੇਨ	,,	ਅੱਧਾ ਡ੍ਰਾਮ
ਤਿੰਨ ਗ੍ਰੇਨ	ਅੱਠ ਗ੍ਰੇਨ	੬੦ ਗ੍ਰੇਨ	,,	ਪੂਰਾ ਡ੍ਰਾਮ
ਚਾਰ ਗ੍ਰੇਨ	ਨੌਂ ਗ੍ਰੇਨ			ਦੋ ਡ੍ਰਾਮ

ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਮਾਸਿਆਂ ਅਰ ਤੋਲਿਆਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ੧੨ ਮਾਸਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਤੋਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੁਪਯਾ ਵੀ ਤੋਲ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਠਿਆਨੀ ਛਿਆਂ ਮਾਸਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚੁਆਨੀ ੩ ਮਾਸਿਆਂ ਦੀ ਤੇ ਦੁਆਨੀ ਡੇਢ ਮਾਸੇ ਦੀ। ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਆਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਆਪ ਤੋਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਲੇ ਪਸਾਰੀ ਐਵੇਂ ਅਟਕਲ ਨਾਲ ਹੀ

ਪੁੜੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

੩-ਬਜ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਬਿਨਫ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਿਨਫ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪੱਤ੍ਰ ਦੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲੋੜ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਿਨਫ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬੜੀ ਹੀ ਸੁਖੱਲੀ ਹੈ। ਨਿਰੋਲ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਕਸ਼ਬੋ ਵੀ ਵਧੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਲੱਠ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਗਲੀ ਸੜੀ ਲਭਦੀ ਹੈ। ਐਂਵੇਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਭਲੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਡਿਠਿਆਂ ਉਸ ਵਿਚ ਨਿੱਕੇ ੨ ਛੇਕ ਦਿੱਸਣਗੇ। ਇਸ-ਤਰਾਂ ਦੀ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਤੇ ਭੁੱਗੀ ਮੁਲੱਠ ਵਰਤਣੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿਚ (ਨਿਜ ਕਰਕੇ ਸਿਆਲ ਦੀ ਬਹਾਰੇ) ਅਕਸਰ ਮੁਲੱਠ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ੨ ਨਵੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਛਾਂਟਕੇ ਮੰਗਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ, ਜੇਹੜੀਆਂ ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਚਿਰ ਕੰਮ ਦੇਣਗੀਆਂ।

੪-ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਮਿੱਸ੍ਰਤ (ਮੁਰੱਕਬ) ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਹਾ ਕੁ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ, ਕੰਪਾਊਂਡ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ, ਕਾਸਟਿਕ ਲੋਸ਼ਨ, ਗ੍ਰੈਗਰੀਜ਼ ਪਾਊਡਰ, ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁਖਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਘਰ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਬਣੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ।

੫-ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਵਸਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਖੀਆਂ ਰੈਹਣ ਤਾਂ ਸੁਖਾਲ ਤੇ ਅਰਾਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਣਗੀਆਂ:-

(ੳ) ਕੈਸਟਰਾਇਲ ਦੀ ਇਕ ਬੋਤਲ, ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਣ ਲਈ ਤੇ ਜੁਲਾਬ ਲਈ।

(ਅ) ਕੁਨੀਨ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ਤਪ ਲਈ, ਨਿਜ ਕਰਕੇ ਮਲੇਰੀਆ ਤਪ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ।

(ੲ) ਮਿੱਠਾ ਅਰਥਾਤ ਸੋਡਾ ਬਾਈਕਾਰਬ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਤੇ ਸੀਨੇ ਦੀ ਸੜਨ ਹਟਾਣ ਲਈ।

(ਸ) ਪੈਪਰਮਿੰਟ ਆਇਲ ਅਰਥਾਤ ਪੁਦੀਨੇ (ਪੂਦਨੇ) ਦਾ ਤੇਲ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਅਰ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਲਈ।

(ਹ) ਟਿੰਕਚਰ ਓਪੀਅਮ ਅਰਥਾਤ ਹਫੀਮ ਦਾ ਅਰਕ, ਸਖ਼ਤ ਦਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਸਦਾ ਹੀ ਪੈਮਾਨੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਕੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਏ।

(ਕ) ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ ਤੇ ਏਲਵਾ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਈ।

(ਖ) ਡਿੱਲ ਵਾਟਰ ਅਰਥਾਤ ਸੋਇਆਂ ਦਾ ਅਰਕ। ਏਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਹੈ। ੧੦ ਤੋਂ ੧੫ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ।

(ਗ) ਗ੍ਰੇਗਰੀਜ਼ ਪਾਊਡਰ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਨੂੰ ਇਕ ੀ ਭਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪਿਆਣਾ

ਚਾਹੀਏ ।

(ਘ) ਇਪੀਕਾ ਕੁਆਨ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅਰਗਟ-ਦੋਵੇਂ ਜਣੇਪੇ ਲਈ।

(ਙ) ਇਕ ਕੱਚ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ [Minim Measure] ਬੂੰਦਾਂ ਮਿਣਨਲਈ ਤੇਇਕਵੱਡਾ ਪੈਮਾਨਾ [Measure Glass] ਦੋ ਔਂਸ ਦਾ, ਦਵਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਣਨ ਲਈ।

(ਚ) ਇਕਕੰਡਾਦਵਾਵਾਂ ਤੋਲਣਵਾਲਾ, ਸਮੇਤਵੱਟਿਆਂ ਦੇ । ਰੱਤੀ ਅਥਵਾ ਗ੍ਰੇਨ ਕਦਾਚਿਤ ਜਾਚ ਕੇ ਨਾਂ ਲਵੋ। ਏਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਲ ਕੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਏ।

(ਛ) ਜੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦਵਾ ਪਿਆਣ ਤੇ ਇਕ ਡ੍ਰਾਮ ਦਵਾ ਮਿਣਨ ਵਿਚ ਸੁਖਾਲ ਰਹੇਗਾ।

ਨੋਟ-ਏਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਵਸਤਾਂ ਕੁੰਜੀ ਜੰਦਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਖਣੀਆਂ ਉਚਿਤ ਹਨ ਜਿਥੇ ਇਆਣੇ ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਨਾਂ ਅੱਪੜੇ । ਜੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਪਲੀ ਫਰਿਸਤ ਵਿਚੋਂ ਅੰਕ (ਹ) ਅਰਥਾਤ ਹਫੀਮ ਦਾ ਅਰਕ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲਾਭ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਨੀ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।

੬-ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਪਰ ਥਾਂ ਹਵਾ ਦਾਰ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਰੈਹਣ ਲਈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਕੇ ਹਵਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬੀ ਪੱਕ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਹਵਾਦਾਰ ਮਕਾਨ ਤੋਂ ਏਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਲਗਦੀ ਵਾ[illegible] ਬੁੱਢਾ

ਸਾਰਾ ਤੇ ਉੱਚੀ. ਛੱਤ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਅਰ ਉਸ ਵਿਚ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਬੂਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ ਪੌਣ ਆਵੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬੂਹੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਬੁੱਲਾ ਕਮਜ਼ੋਰੇ ਅਤੇ ਰੋਗੇ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਥਵਾ ਤਾਪ ਦੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦਾ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾ ਦਾਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜੇਹੜੀ ਹਵਾ ਹੈ ਉਹ ਰੁੱਕੀ ਨਾਂ ਰਹੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਰੁੱਕੀ ਰਹੇ ਗੀ ਅਰ ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹੋ ਗੰਦੀ ਪੌਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਪੈਹਲਾਂ ਨਿਕਲੀ ਸੀ ਮੁੜਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰ ਅੰਦ੍ਰ ਜਾਕੇ ਰੱਤ ਨੂੰ ਗੰਦੀ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇ ਗੀ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਸੌੜੀਆਂ (ਤੰਗ) ਕੋਠੜੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਇਤਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੇ ਸ੍ਵਛ ਪੌਣ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇਗਾ।

ਹਵਾ ਖੋਰੀ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੜੇ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਇਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ

ਏਹ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕਠਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਤੇ ਪੈਰੋਂ ਪੈਰ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਖੋਰੀ ਤੜਕੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਹੁਨਾਲ ਦੀ ਰੁੱਤੇ। ਸਿਆਲ ਵਿਚ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਦੀ ਹਵਾ ਖੋਰੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਨੇ ਇਤਨੀ ਸਮਰਥਾ ਦਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਓਹ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਘੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਵਾਖੋਰੀ ਲਈ ਅਜੇਹੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਅਜੇਹੇ ਰਾਹ ਥਾਣੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਰਾਹ ਕੋਈ ਗੰਦਾ ਤੇ ਸੜ੍ਹਿਹਾਨ ਵਾਲਾ ਥਾਂ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਾ ਕ ਤੂੜੀ (ਕੁਰੜੀ) ਗੰਦਾ ਨਾਲਾ, ਅਜੇਹੀ ਪੈਲੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਜਰੀ ਰੇਹ (ਮੱਲ੍ਹੜ) ਅਥਵਾ ਲਿੱਦ ਗੋਹੇ ਆਦਿਕ ਵਸਤਾਂ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ। ਮਤਲਬ ਬਾਹਲਾ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਸੁੱਖ ਪੌਣ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਲਿਜਾ ਕੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਥਾਂ ਬਿਠਾ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਭੀ ਹਵਾਖੋਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਏਤਣਾ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਓਹ ਹੋਰ ਜੁਗਤਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਥਾ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਦੁਮਜਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਪਰਲੀ (ਦੂਜੀ) ਮਜਲੇ ਰੈਹਣਾ ਵਧੀਕ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ ਤੇ ਹੁਨਾਲ ਵਿਚ ਉੱਪਲੀ ਮਜਲ ਦੀ ਛੱਤ ਪੁਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਵਧੇਰਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੈਹਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਕ ਨਾਤਾ ਅਥਵਾ

ਮਿੱਤ੍ਰ ਪਜਾਰਾ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਜਲ ਪੌਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਹਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਲਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉੱਥੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਸਦਾ ਹੀ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਜਿੱਥੇ ਨਲਕੇ ਨਹੀਂ ਉਥੇ ਉਸ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਸਾਰੇ ਸ਼ੈਹਰ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗਾ (ਸੁੱਛ ਤੇ ਮਿੱਠਾ) ਹੋਵੇ।

੭–ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਪੀਕਾ ਕੁਆਨ੍ਹਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਬਹੁਤੀ ਥਾਈਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਏਹ ਦਵਾ ਇਕ ਬੂਟੇ ਦੀ ਪੀਠੀ ਹੋਈ ਜੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਏਹ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਏਹ ਚਾਨਣੇ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਵਿਚ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਢਿੱਲ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਵਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਣੇਪਾ ਛੇਤੀ ਤੇ ਸੁਖੱਲਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਏਹ ਦਵਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜੇ ਧਰਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਖਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਜੇ ਖੁਲ੍ਹਿਆ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪੀੜਾਂ ਮੱਠੀਆਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫੇਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਜੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਠ ਪੈਂਦੀਆਂ ਅਰ ਮ੍ਰਯਾਦਾ

ਪੂਰਬਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਠੈਹਰ ੨ ਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਰਨ ਦੇ ਸਖਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਦ ਪੀੜ ਉਠਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਓਹ ਪੀੜ ਨਾਲ ਬਿਤਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਲਈ ਏਹ ਦਵਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬੂਟੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਖੁਆਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਅਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਸੂਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖ ਪਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੱਤਕਾਲ ਨਿਧੜਕ ਹੋਕੇ ਦੋ ਗ੍ਰੇਨ ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਰੱਤੀ ਭਰ ਇਪੀਕਾ ਕੁਆਨ੍ਹਾ ਦੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਇਸ ਦੇ ਦੇਣ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਮਜਲ ਮਲੂਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਦਵਾ ਨਾਲ ਧਰਨ ਵਿਚ ਇਤਣਾ ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਧਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਕਕੇ ਬਾਹਰ ਧਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਬੱਚਾ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਜਨਮ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਉਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਤੇ ਸਖੱਲੀ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਵੀ ਬਾਹਲਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਦਵਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲਿੱਸੀ ਤੇ ਦੁਰਬਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਅਰੋਗ ਤੇ ਤਗੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

—:✿:—

ਏਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਤਬੀਰਾਂ ਤੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਭਰੋਸਾ ਉਸ ਸਿਰਜਨ-ਹਾਰ ਪੁਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਫਲ ਦਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਸੀਰਾਂ ਤੇ ਤਤਬੀਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਣ ਭਰੇ

ਹੋਏ ਹਨ। ਰੋਗ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਉਸੇ ਦੇ ਵੱਸ ਕੀਆਂ ਗੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:—

‘ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ’

ਭਯਾਨਕ ਤੋਂ ਭਯਾਨਕ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਰਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਅਰੋਗਤਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋ ਉਸਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਹੇ ਸਰਬ ਕਲਾ ਸਮੱਰਥ ਜੀ! ਜੋ ਜੋ ਉਪਚਾਰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੀ ਬਰਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰ ਦਿਓ!’

ਇਤਿ